EAKATE VANANEMISE KÖGEMIISED E ESTIS JA SOOMES

EAKATE VANANEMISE KOGEMUSED EESTIS JA SOOMES

Artiklite kogumik

Koostaja ja toimetaja Taimi Tulva

TLÜ KIRJASTUS
Tallinn 2008

Koostaja ja toimetaja Taimi Tulva

Kogumik on ilmunud Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi ja Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi eakatepoliitika komisjoni koostöös

Käsikirja valmimist on toetanud Euroopa Liit

Retsensent Eha Leppik
Keeletoimetajad Signe Väljataga, Elvira Küün
Tõlge soome keelest eesti keelde Aime Kivistik
Tehniline toimetaja Helena Angerjärv
Kaanekujundaja Karl-Kristjan Videvik

KUSTUTATUD
23.02.2026
Viimsi Raamatukogu
Viimsi Raamatukogu

Autoriõigus: Taimi Tulva (koostaja ja toimetaja), artiklite autorid, 2008
Autoriõigus: Tallinna Ülikool, 2008

ISBN 978-9985-58-547-4

Tallinna Ülikooli kirjastus
Narva mnt.25
10120 TALLINN
www.kirjastus.tlu.ee

Trükitud:
OÜ Vali Press
Pajusi mnt 22

SISUKORD

Raili Gothóni
VANA JA VÄÄRIKANA ____ 7

Simo Koskinen
EAKATE ASEND SOOME ÜHISKONNAS JA VANANEMISEGA SEOTUD KÄSITLUSI ____ 15

Ülle Kasepalu
EAKATE VANANEMISE KOGEMUSI TALLINNA SOTSIAALMÀJADE NÄITEL ____ 45

Ilkka Uusitalo
TÄHENDUSRIKAS KOGEMUS KUI PÖÖRDEPUNKT ELUS: ÜHE SOOME EAKA LUGU ____ 55

Taimi Tulva, Indira Viiralt-Nummela
VANANEMINE KUI SOOLINE FENOMEN: EESTI ÜKSI ELAVATE EAKATE TOIMETULEK JA SELLE TOETAMINE ____ 73

Tiina Kujala
SOOME ÕPETAJATE VANANEMISE KOGEMUSI ____ 85

Reet Velberg
EESTI SEENIORÕPETAJATE TOIMETULEK JA RAHULOLU ELUGA ____ 101

Inge Paju
EESTI EAKATE ARUSAAMAD ELUKESTVAST ÕPPIMISEST ____ 117

Sirpa Granö
MÄLUHÄIRETEGA JA DEMENTSETE INIMESTE HOOLEKANDE PROBLEEME SOOME NÄITEL ____ 131

LÄHTEKS

Käesolevasse raamatusse on kogutud arutlusi ja uurimistööde kokkuvõtteid gerontoloogia ja gerontoloogilise sotsiaaltöö teemadel. Läbivaks ideeks on vananemise vaatekohtade paljusus ja interdistsiplinaarsus.

Raamatusse on koondatud artikleid Eesti ja Soome asjatundjatelt, mis võimaldab mõlema ühiskonna vananemise käsitlusi, arusaamu ja tegelikku tööd eakatega võrrelda ning paremini mõista. Nii meil kui ka lähinaabrite juures ei moodusta eakad homogeenset rühma, vaid nad erinevad sotsiaalse asendi, majandusliku kindlustatuse ja toimetuleku poolest.

Eakate elukvaliteedi hoidmisega tegelevad sotsiaal- ja tervishoiutöötajad, Soomes on üha enam kaasatud eakate hoolekandesse ka psühholooge ja terapeute. Elukvaliteedi hindamisel arvestatakse elukeskkonna tingimusi, sissetulekut, harrastusi ja huvitegevuses osalemist, töötamist, suhtlemist lähedaste ja ametnikevõrgustikuga ning võimalusi vajadusel abi saada. Vaetakse ka inimarengu jätkusuutlikkust, mille oluliseks elemendiks on piisava vastastikuse sidususe olemasolu. Need küsimused tulenevad suuresti demograafilistest arengutest, esmajoones rahvastiku vananemisest ning tervisliku seisundi halvenemisest, seda eriti vanemas eas.

Raamatus on tähelepanu all ka elukestva õppe küsimused. On ju täiskasvanuhariduse kogu potentsiaali vaja selleks, et pikendada vanemate inimeste osalemist tööturul. Euroopa Liit kasutab elukestvas õppes kõikvõimalikke õppevorme. Soome seenioride ülikoolide tegevusest on meil palju õppida, et sealseid kogemusi ellu rakendada Eestiski.

Muutuv ühiskond esitab hulgaliselt väljakutseid gerontoloogilisele sotsiaaltööle, mille iseärasustel eakate hooldekodude tegevust kirjeldades ka peatutakse. Sotsiaaltöötajate väljaõppes pööratakse tähelepanu vananeva ühiskonna probleeme hästi tundvate professionaalide ettevalmistamisele.

kooli sotsiaaltöö osakonna koostöös Eesti Sotsiaalministeeriumi eakatepoliitika komisjoniga, on ilmunud ka Soomes (Vanhuuden monet kasvot 2007), mille toimetajateks on Taimi Tulva, Ilkka Uusitalo ja Kimmo Harra. Raamatu idee pärineb Soome õpetus-, kasvatus- ja koolitusühingu initsiatiivist (tegevjuht Kimmo Harra) ning on jätkuks varem ilmunud ja eesti autoritega koostöös valminud raamatule.

Tänusõnad kuuluvad eakatepoliitika komisjoni esinaisele Helmen Kütile, Puuetega Inimeste Koja peaspetsialist Eha Leppikule ja soomekeelsete artiklite tõlkijale Aime Kivistikule. Tunnustus ja tänu ka kogumiku korrektoritele Signe Väljatagale, Helena Angerjärvele ja Elvira Küünile.

Taimi Tulva
Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö professor

VANA JA VÄÄRIKANA

Raili Gothóni

Juureldes vananemise üle, on põhjust korraks peatuda, et tajuda selle mitmemõõtmelisust, sest vananemine toimub justkui vargsi. Mingil ajal saab nähtamatu nähtavaks ja keskeast ongi saanud vanadus. Vananemise tempo on individuaalne. Vanaduspõlv ja eaga kaasnevad võimalused, piirangud ja abivajaduse ulatus on igal inimesel erisugune. Igal juhul on põhjust sõnadesse panna vanaduse probleeme, sellest saadud kogemusi ja ka oletusi.

Teise inimese – ei lapse, noore ega vana – silmadega ole võimalik näha. Kui keegi püüab väita, et ta teab või näeb paremini, siis on ta eksiteel, arvates, et õige mõõdupuu on vaid tema elu ja väärtused. Peab olema tähelepanelik, et mitte valesti näha. Tuleb küsida eakate endi arvamust ning seejärel muuta nende hea elu eest seismine kõigi ühiseks asjaks ja meie kultuuri olüliseks koostisosaks. Püsiväärtus ei ole see, mida inimene saab, vaid see, kes temast saab.

EALISE TÕRJUTUSE NÕUE – OLE NÄHTAMATU!

Mõiste "seeniorkodanik" kasutamise sagedus on ajavahemikul 1994–1998 kahekordistunud ja aastaks 2005 koguni neljakordistunud. Mõiste "vanadus" on muude vananemisega seotud terminite kõrval kaotamas oma mainet ja üliharva tahetakse samastuda niisugune inimgrupiga nagu "meie vanurid" (Vanhusbarometri 2004).

kooselu muutumisega muutuvad ka hoiakud ja ettekujutused. Mõnikord suhtutakse vananevatesse inimestesse nagu individuaalsuseta ja anonüümsesse elanike gruppi, kui tumedasse ja halli massi. Kas nähtamatuna elav vanur on kaitstud ja rahul? Või on ta nähtamatuna hoopis kõrvale jäetud? Mõnikord juhtub, et vanainimene peab oma eneseväärikuse säilitamise nimel käituma nii, nagu teda oletatakse käituvat. Nagu üks eakas patsient kinnitas: "Jah, siin on hea, kui teed nii, nagu sinult oodatakse." Noorust idealiseerivas ühiskonnas võib eakal tekkida hirm eluareeni võõruse ja keerukuse ees. Seda maailma, mida tema omaks peab, ei ole enam. Tavaliselt eakad teavad oma elu tausta ja oma rahva ajalugu. Paljud neist on elu jooksul õppinud nägema ka üleloomulikku ja kogenud Jumala õnnistust ja kaitset. Samas võib neil tekkida küsimus, kas teisedki austavad samu väärtusi ja kas nähtamatu pühadus on tõene ja hinnatav ka teiste jaoks? Mõnikord unustavad nooremad inimesed, et ka vanadel on unistused ja ahvatlevad tulevikukavad, millest nad tahavad rääkida ja mida soovivad ellu viia.

Paljud keskikka jõudnud esitavad endale küsimuse: kas nemadki hakkavad muutuma nähtamatuks? Suhe vananemisse muutub koos enda vananemisega. Aeg-ajalt võib sinaval kohata vana naist või meest, kelle liikumine on aeglane ja vaevaline ning kes ebakindlalt püüab keset inimsumma oma taktis edasi liikuda. Noor kiirustav inimene võib selle peale mõttes isegi pahandada: "Läinudaastane lumi – keegi sellest ajast, millest minul pole aimugi." Keskealine inimene ei saa vananemisest enam nii kergesti mööda vaadata. Tema võib käimisraami abil liikuvas eakas näha oma tulevikku. Samas ta ilmselt loodab, et mitmesugused abivahendid muutuvad aina täiuslikumaks ning et see eluperiood, mil tema enda jõud äärmuslikult väheneb, jääks võimalikult lühikeseks. Kas leppida vanaks saades nõudmisega muutuda nähtamatuks ja minna teiste tee pealt eest? Vahest on õigem eluga kaasa minna ja loota, et sobid endiselt teiste sekka, ükskõik siis kui viletsana või mis tahes abivahendite toel?

Inimesele ei ole hea olla nähtamatu, sest see on loomuvastane. Ebaloomulik toimib üksnes sunni mõjul ja sedagi vaid lühikest aega. Igavene noorus, täiuslik terviklikkus ja täielik sõltumatus on ebaloomulikud. Need on nii võimatud kui ka valed eesmärgid. Sageli on täiuslikkus isegi talumatu ja kahtlusi äratav. Elu juurde kuulub, et kõik, mis on ebatäiuslik, võibki seda olla. Inimese läbielatud eluetapid on kas tema jõuvaru või siis ballast. Tihti oleneb enese tõlgendusest ja hoiakust, kas mälestused annavad jõudu või teevad meele mõruks ja rusutuks. Mälestused tunduvad

vastavalt nende tõlgendamisele kas roomu, lootust ja rahulolu pakkuvana või tekitavad ängistust, süütunnet ja kibedust. Iseendaga leppimine ja oma elukaare hindamine avavad ausa ja õige tee ka kontaktiks teiste inimestega. Kontakt vajab siiski mõlemapoolset valmisolekut suhteks. Sel juhul ei ole ükski teise jaoks paljas õhk ja tähtsusetu inimene, kes võib täies rahus pugeda oma kesta, peaasi et ta teisi ei segaks. Konstruktiivne suhe eeldab ka seda, et mis tahes eas kaasinimest ei peetaks probleemiks ja takistuseks teiste inimeste võimaluste teel. Avalik arvamus ei toeta sallivust, seal ilmneb ageistlikke seisukohti, näiteks ütlustes "rahvastiku vanuseline koosseis on muutumas ebasoodsaks" või "tuleb valmistuda pensionäride ühiskonna tiksuvaks pommiks".

Hilisvanadus on ühtlasi ka naisküsimus. Naisi on pikaealiste hulgas palju rohkem kui mehi. Avalikus arutelus räägitaksegi palju vanadest naistest, kelle roll on sageli esindada vanadusest põhjustatud probleeme, armetust, hoolduse vajadust ja üksindust (Sontag 1978; Karisto 2002). Memm on positiivne kuju, kui selle sõna all mõeldakse vanaema. Sama sõna aga saab koomilise, vahel isegi negatiivse varjundi, kui selle all mõeldakse vana naist üldiselt. Seetõttu loovadki paljud naised kaitseks ja vastukaaluks endast pildi kui supernaisest, kes kõike suudab ja kelle juures elu armid välja ei paista. Hinnangutes ja mõtteviisides salakavalalt pesitsev nooruseideaal paneb paljusid tõestama oma nooruslikkust ja tõrjuma mõtet vanadusest ükskõik milliste vahenditega.

NOOR JA VANA ÜHTAEGU

Sotsiaalpoliitilistes otsustustes võetakse tavaliselt aluseks nn kalendri-iga (vt ka Sosiaali- ja terveydenhuolon... 2003). Selle kohaselt võiks 65–74-aastasi pidada justkui "noorteks vanuriteks", üle 75-aastasi "pärisvanurjteks" ja üle 85-aastasi "vanadeks vanuriteks". Üldiselt nähakse vanust ühtse ristlõikena, kuigi kogemuslikult kirjeldavad paljud vanadust pigem kumulatiivse ja kihilisena. Vana inimene ei ole kunagi ainuüksi vana, vaid temaga on ajas kaasas ka tema nooremad minad. Kaheksakümneaastane on samas ka viiekümneaastane, kolmekümneaastane, kaheksateistkümneaastane ja kaheksa-aastane. Minevik kulgeb tänasesse päeva elulooliste kogemuste ja isiklike mälestustena. Mälestusi võib siduda jagatud põlvkonnakogemustega. Selle kohta sobib näitena üks juhtum eakate kirjandusringist, kus soovisti ettelugemiseks romantilist jutustust. Keset ettelugemist hakkasid mõned veidi üle 80 aasta vanused prouad itsitama nagu teismelised kunagi. Nad

mgerutasid oma noorusaja seiklusi ja jagasid kogemusi seltsimajas toimunud õhtutest. Ühel hetkel olid nad 80-aastased ja samas rääkis üks neist innukalt Interneti jututoas peetud vestlustest tütrepojaga ning näitas välja selget rõõmu, et oli julgenud minna arvutikursusele. Üleminek ühest vanuseetapist teise oli sundimatu ja rikastav.

Igaühel on oma elulugu, keegi pole kogu aeg olnud vana, samuti ei ole keegi ka mingil hetkel ainuüksi vana. Vanaduse kihilisus tähendab seda, et olles läbi elanud nooruse, ei jäta me seda lõplikult seljataha, vaid see on osa meist ja seega alles. Rahvatarkuski ütleb, et elatud aastad on igaühel tallel. Paljud tunnevad, et kuigi keha muutub kohmakamaks, on meel ometi virge ja mõtetes võib end tunda samana kui ehk mitu aastakümmet tagasi. Humoorikust, loovust ja uudishimu on vanemaealistes samamoodi kui nooremateski.

Vanus ja aastad ei märgi enam elurada nii ühemõtteliselt kui varem. Kronoloogiline vanus ei ole prognoosimisel enam parim näitaja. Kuigi teame, et inimene on kas 30-, 50- või 80-aastane, ei või väga kindlalt öelda, missugune ta tegelikult on. Varem jaotus elukäik selgemini vanuse ja eluaastate järgi: lapsepõlv, noorus, tööiga ja pensioniaeg. Praegu ei eristu need eluetapid enam üksteisest sedavõrd selgesti. Pensionieas inimene võib samal ajal käia tööl, täiskasvanud õppija võib olla nii tööinimene kui ka õpilane ning rahvaülikoolis võib õppida ka pensionär. Paljud asjad ja rollid toimivad üheaegselt, integreeritult ja libisevalt. Üheealised inimesed võivad ka välja näha küllalt erinevalt ja olla väga erisugusel sotsiaalsel positsioonil. Mõni on vana juba sündides ja teine noor kogu elu. Siinkohal sobib tuua näiteks ühe minu enda kogemuse. Nimelt leidsid mu töökaaslased, et olen riietunud nooruslikult, kuigi mul olid tegelikult seljas oma veidi üle 80 aasta vanuses surnud vanaemalt päritud teksarõivad.

VÕIMALIKULT HEA ELU

Subjektiivse heaolu juurde kuuluvad õnnelikkus ja optimism. Need sünnivad rõõmudest ja võimalusest armastada ja olla armastatud. Optimism on otsekui vastumürk omandatud abitusele (Noppari, Leinonen 2005: 43–44). See on vundament, millele toetub rahulolu. Rahulolu on rahuldatud vajaduste ja kogetud vajaduste suhe, seega sõltub see peale saavutuste ka inimeste nõudmistest ja ootustest. Vanade inimeste rahulolu võib põhineda sellel, et nad suudavad noortest rahulikumalt taluda oma heaolu piiranguid, näiteks majanduslikust olukorrast ja tervislikust seisundist sõltuvaid takistusi. "Läheb nii nagu vanal inimesel ikka, aga muidu on elu korras," ütles üks paljudest teda vaevavatest haigustest hoolimata eluröömus eakas oma elu kohta. Ta tõestas, et eakad suudavad heaolu näha vastavalt sellele, kuidas asjaolud parajasti võimaldavad.

Heaolu ei ole kunagi seotud üksnes väliste asjaoludega, vaid oleneb paljuski sellest, kuidas olusid suudetakse ära kasutada ja kuidas suhtutakse oma elus ettetulevatesse piirangutesse. Lisaks sõltub heaolu eluväärtustest ning oskusest oma elukvaliteeti mõjutavaid tegureid ära tunda ja oma väärtuste nimel tegutseda. Vananemisel peetakse heaolu tugisammasteks mõistmise lisandumist, endale kuuluvat aega, vabadust ning toimivaid sõbra- ja peresuhteid.

Eakate heaolu on kogu ühiskonna asi ning eeldab eetilist tegutsemist nii indiviidi kui ka ühiskondlikul tasandil. Ühiskonnaeetika aluseks on õiguslikud põhimõtted nagu võrdsus, objektiivsus, suhtelisus ja eesmärgistatus ning rahvuslikud vajadused ja üldsuse huvid. Eetilise tegevuse juurde kuuluvad alati ka vastutustundlikkus, õiglus, avatus ja inimväärikuse austamine. Sinna ei kuulu allutamine, andmete varjamine või eelistamine, lähtudes ainuüksi majanduslikest näitajatest. Eetiline diskussioon annab võimalusi mitmehäälsuseks nii, et ei ole olemas lubatud ja keelatud arutelusid.

DIALOOG JA LÄHENEMINE

Hoolduse ja hoolitsusega saab eakate elukäiku rikastada. Elusündmuste meenutamine aitab mõista eakate inimeste kogemuste omavahelisi sarnasusi ja erisusi. Koostegevus loob ühiseid tõlgendusi, mis ületavad nüüdisaja ja mineviku piiri. Hea tahtmise korral saab luua ühiskondlikud olud, milles on võimalik ületada põlvkondade ja sugudevahelisi piire. Inimesed meenutavad meelsasti neile olulisi sündmusi ja räägivad oma elu kõrghetkedest. Sellele vaatamata ei sisalda nende argielust võetud lood kunstlikku harmoniseerimist ega ole ülepaisutatud "kangelas- ja märtrilood". Lugudes peegeldub tunne, et elu on iseenesest väärtuslik ning elamist ja kaitsmist väärt. Selle tunde kindlustamiseks vajavad paljud eakad teist inimest, sest elu ei kohtle neid alati siidkinnastes ega mõõda kõigile ühe mõõdupuuga. Kui mõne inimese elu vanaduspõlves on n-ö madala hääletusega, võib seda käsitleda ka kui meditsiinilist probleemi, ja sel juhul on võimalik häirivat nähtust ravida näiteks rahustavate või masenduse teket ärahoidvate ravimitega.

Rõivimitel on oluline koht, kuid dialoogil põhinevas hoolduses tõuseb esile hooldaja ja eaka suhete tähendus ning iseloom. Esmatähtis on näha eakat isiksuse, mitte hooldusobjektina. Kui hooldus on rajatud võimule, turumehhanismile ja vastandlikele püüdlustele, siis on suhted märgatavalt komplitseeritud. Ainult rahanumbritest lähtuvad heaoluteenused ei põhine ärakuulamisel, teise inimese vaatenurgast arusaamisel ja tema väärikuse austamisel. Siiski on teadmine teise inimese ja abi kättesaadavusest hoolduse õnnestumise ja turvalisuse üks tugisambaid. Siinjuures on näiliselt toimekas tegevus üksnes pool tõest, sest hoolduse tulemuslikkust võib mõõta ka toimiva suhte, hea atmosfääri ja heaolukogemuse mitmekesisusega.

Dialoog ehitatakse üles vastastikusele suhtele, mille puhul vaikne teadmine ja intuitsioon aitavad näha inimese eluloo ja olukorra tähendust ning annavad talle võimaluse olla rohkem nähtav ja kuuldav. Individuaalne lähenemine toimub alati sina-mina vormis. Selle juurde kuulub erineva ja teistsuguse aktsepteerimine. Hooldamise ajal saab hooldaja ettekujutuse tingimustest, mis muudavad inimese teistest sõltuvaks, ja tal tuleb tundma õppida ka omaenda piire ja valupunkte. Olulist kogetakse juures olles. Buber (1993) selgitab eakale lähenemist näite varal. Kui kõnnime teel ja kohtame inimest, kes tuleb meile vastu sama teed mööda, siis tunneme kohtumishetkel üksnes oma läbikäidud teed, kuid mitte tema oma. Tema teeosaga tutvume alles pärast kohtumist. Samamoodi tunneme elatud elu kogemusena ainult oma rännakuid, omaenda teeosa. Teiste elu saame tunda alles pärast kohtumist, sina-mina suhtes.

Mina-sina suhe on kahe subjekti vaheline suhe. Tähtis ei ole see, mida teine ütleb, vaid õhkkond ja suhtlemine. Kuigi nn postmodernistliku inimesepildi juurde kuulub käsitus autonoomsest, enesega rahulolevast, ennast valitsevast ja vabast inimesest, ei ole mitte keegi mõeldud selles maailmas elama omaette saarekesena. Ka eakas leiab iseenda ja oma identiteedi suhetes teistega.

Vana ja hinnatuna

Mida räägid minust,
mida usud minust,
kuidas vaatad mind,
mida teed mulle,
kuidas kuulad mind –
selliseks ma muutun.
Võin ju olla vana ja hinnatud inimene.

VIITEALLIKAD

BUBER, M. 1993. *Minä ja Sinä.* Juva: WSOY.

NOPPARI, E., LEINONEN, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. – E. Noppari, P. Koistinen (toim). *Laatua vanhustyöhön.* Tampere Tammi: Hygienia, 36–91.

SONTAG, S. 1978. The Double Standard of Ageing. – V. Carver, P. Liddiard (toim). *An Ageing Population. A Reader and Sourcebook.* Suffolk: The Open University Press, 72–80.

SOSIAALI- ja terveydenhuolon tavoite- ja toimintaohjelma 2004–2007. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2003, 20.

VANHUSBAROMETRI 2004. Tilastokeskus. Helsinki.

EAKATE ASEND SOOME ÜHISKONNAS JA VANANEMISEGA SEOTUD KÄSITLUSI

Simo Koskinen

EAKATE ÜHISKONDLIKU POSITSIOONI KUVAMISE VAHENDEID

Käesolev artikkel püüab lahti mõtestada eakate asendit Soome ühiskonnas. Sotsiaalgerontoloogia peamine eesmärk ongi kirjeldada ja selgitada vananevate inimeste ühiskondlikku staatust. Poliitilis-majanduslike ja eetiliste aspektide uurimisel vaadeldakse vanade inimeste positsiooni ühiskonnas ja seda mõjutavaid tegureid. Eakatepoliitika majandusteaduslikud uurimused käsitlevad vananevate inimeste sõltuvuse lisandumist ja mõjuvõimu vähenemist, sotsiaalsest kuuluvusest, soost ja etnilisest taustast lähtuvat ebavõrdsust, samuti elanikkonna vananemise mõju ja põlvkondade suhteid ning globaliseerumise mõju vanade inimeste elule (nt Phillipson 2005, vrd Estes 2001). Poliitiline majandusteadus uurib ühiskonna majandusliku, poliitilise ja sotsiaalse struktuuri mõju eakate elule. Moraalselé aspektile keskendumisel püütakse hinnata neid eetilisi väärtusi, mis mõjutavad inimeste vananemise ja vanaduse kogemusi (nt Hendricks 2005). Eetika aspektist lähtudes on põhjust kritiseerida näiteks ebainimlikku vanurihooldust ja vananemise ühekülgset medikaliseerimist.

Eakate seisund ühiskonnas on mitmemõõtmeline nähtus. Olen oma varaseimates uurimustes (Koskinen 1994a: 19–21) jaganud eakate positsiooni nelja mõõtmesse, milleks on demograafiline, tervisest ja toimetulekust lähtuv, sotsioökonoomiline ning intellektuaalne-kultuuriline mõõde. Kolm esimest viitavad vanade inimeste konkreetsele elamisele ja olemisele. Viimatimainitu käsitleb eakate seisundit rohkem ühiskondliku ja individuaalse teadvuse nähtusena.

Demograafiline mõõde puudutab eakate arvu ja suhte muutusi, elamist pikaealisena, eakate demograafilisi tunnusjooni, piirkondlikku jaotust, eakate ja muu rahvastiku vahelist suhet ning sünnikohorti ja põlvkonnakuuluvust. Tervise- ja toimetulekumõõde on seotud füüsiliste ja psüühiliste haiguste, tegevusvõime ja tervise seisundiga. Sotsioökonoomiline mõõde on lai mõiste, mis sisaldab endas eaka inimese positsiooni tööjõu, säästja ning tarbijana, tema klassikuuluvust, sugu ühiskondliku kategooriana, majanduslikku seisundit, elamistingimusi ja perekonda, seisundit mõjutaja ning osalejana ja heaoluriigi kodanikuna, samuti professionaalse vanurihoolduse kliendina. Intellektuaalse-kultuurilise mõõtmega on seotud eakäsitlus ja vanaduse mõiste, ealine diskrimineerimine ning vananemise kogemuslik aspekt.

Sotsiaalgerontoloogias hakati alates 1980-ndatest rääkima uudsest vananemisest ja uuest vanadusest (nt Hugonot 1989; Torres-Gil 1992; Koskinen 2004: 31). Modernses diskursuses püüti vabaneda arusaamast, et vanadus on ainuüksi negatiivne nähtus ja sooviti anda vananemisele positiivsemat sisu. Uudne lähenemine rõhutas vananemises peituvaid ressursse ja hea vananemise olemust (Atchley 2000; Koskinen 2004). Positiivse vanahemise kirjeldamiseks võeti kasutusele ka uusi mõisteid, nagu "kolmas tootev iga" ja "edukas vananemine". Vaatlen selles artiklis Soome eakate positsiooni ka ressursside ja eri eakäsituste valguses.

DEMOGRAAFILINE POSITSIOON

Rahvastiku vananemine toimub Soomes, niisamuti nagu teisteski riikides, mitmel tasandil. Soomlaste aritmeetiline keskmine vanus suureneb, tööjõud vananeb, elueaootus ehk keskmine eluaeg pikeneb ja üle 65 aasta vanuste osa rahvastikus suureneb. Suhteliselt kõige rohkem kasvab väga vanade inimeste, üle 80 aasta vanuste osatähtsus, samuti muutub tööealiste ja vanurite vaheline suhe ning elanikkonna vanuselises koosseisus esineb märgatavaid piirkondlikke erinevusi. Soome rahvastiku vananemise näitaja on olnud 15 Euroopa Liidu riigi seas keskmisel tasemel. Edaspidi kuulub Soome siiski EL-is kolme kõige kiiremini vananeva rahvastikuga riigi hulka.

Tabel 1. Soomlaste vananemist kajastavaid näitajaid.

Soomlaste aritmeetiline keskmine vanus (aastates)	2003	2040	
mehed	38,5	44,1	
naised	41,6	46,6	
50–64-aastaste osakaal töötajates (%)	1995	2005	2015
	24	31	33
Elueaootus (aastates)	2000–2005	2025–2030	
mehed	75,0	79,4	
naised	81,7	84,9	
mõlemad koos	78,4	82,1	
65-aastaste elueaootus	2003	2030	
mehed	16	19	
naised	20	22,5	
Üle 65 aasta vanused inimesed	2000	2005	2030
inimesi	777 000	825 000	1 142 000
osakaal elanikkonnas (%)	15	16	26
Üle 80 aasta vanuseid	2000	2005	2030
inimesi	177 000		424 000
osakaal elanikkonnas (%)	2,9	4	8
Vanurihoolduse suhe ehk üle 65 aasta vanuste inimeste osakaal tööealiste hulgas (%)	2000	2005	2030
	22,4	23,7	44,9

On tähelepanuväärne, et juba praegu on pikaealisus reaalsus ja tulevikus elatakse üha kauem. Soomlaste aritmeetiline keskmine vanus suureneb järgneva kolmekümne aasta jooksul rohkem kui viis aastas. Sünnihetkel ootatav eluiga kolme-nelja aasta võrra pikem ja ka 65-aastaste elueaootus on kaks-kolm aastat suurem. Soome mehed vananevad kiiremini kui

mõjutab eakate seisundit mitmeti. Tulevikus on võimalik kauem elada paarisuhtes ja rohkem mehi hooldab oma abikaasat ning meessoost leski on rohkem kui praegu (vrd Nieminen 2005: 46).

Soomele on viimaste aastate jooksul olnud iseloomulik tööjõu kiire vananemine. Aastal 2005 sai Soomest kõige vanema tööjõuga riik kogu Euroopa Liidus, kuigi veel kümme aastat tagasi olime üks noorema tööjõuga riike. Praegu kuulub ligi kolmandik töötajatest 50–64-aastaste vanusegruppi. Soome säilitab vananeva tööjõuga riigi positsiooni vähemasti kuni aastani 2015 (Ilmarinen 1999: 21). Selle olukorra esmane põhjus on, et Soomes on sõjajärgne suure murrangu põlvkond suhteliselt suurem kui kusagil mujal. See põlvkond moodustab nüüd märkimisväärse osa vananevast tööPjõust. Teiselt poolt oli 1970-ndate algul sündimus Soomes väike ja seetõttu ei tule noori töötajaid tööturule piisavalt juurde.

Nüüd, mil inimeste pikaealisus on üha tavalisem, kahekordistub üle 80-aastaste arv ja suureneb nende osa elanikkonnas ning 2030. aastaks on iga neljas soomlane vähemalt 65-aastane. Aastast 2000 kuni aastani 2030 kahekordistub vanurihooldussuhe (üle 65-aastaste protsent tööealistest). Aastaks 2030 on see näitaja prognooside kohaselt Euroopa Liidus Itaalia järel suuruselt teisel kohal.

Sotsioökonoomiliste põhjuste tõttu on eri sotsiaalsete gruppide vahel suuri erinevusi eluea pikkuses. Näiteks kümme aastat tagasi täheldati 35-aastaste meessoost teenistujate ja tööliste oodatava eluea pikkuses kuueaastast ja naiste hulgas vastavalt kolmeaastast vahet. Samasugust erinevust võis märgata ka haridustasemest lähtudes. Sotsioökonoomiliste gruppide vahelised erinevused säilivad samasuunalistena kuni kõrge eani (Martelin, Koskinen, Sihvonen 2003: 42–44).

Piirkondlikud erinevused on Soomes samuti suured. Näiteks on eluea pikkuses maakondade vahel kolme- kuni nelja-aastased erinevused. Pohjanmaa maakonnas ehk Vaasa rannikualal oli juba aastatel 1997–2001 meeste oodatav eluiga 76,8 ja naistel 82,6 aastat, mis vastas vananemise poolest juhtival kohal oleva Jaapani samale näitajale (Martelin, Koskinen, Sihvonen 2003: 42; Martelin, Koskinen, Lahelma 2005). Kymenlaakso, Põhja-Karjala, Kainu ja Lapimaa olid selle näitaja teine äärmus. Elanikkonna vananemine on iseloomulik ääremaa valdadele ja väikestele omavalitsustele. Hiljem hakkab vananemine mõjutama ka kasvavaid asustus-

Soomes juba 48 omavalitsust, kus vähemalt iga neljas elanik oli üle 65 aasta vana ja aastaks 2030 on olukord Soomes igal pool sama. Samal aastal oli Soomes 12 omavalitsust, kus üle 65-aastaseid oli alla kümne protsendi. Noorima elanikkonnaga omavalitsused on Oulu linna ümbruses (Nieminen 2005: 46–50; Koskinen 2006: 11–12).

Nüüdne sotsiaalgerontoloogia vaatleb vananemist kui osa suure murrangu põlvkonna ja eri sugupõlvede probleemidest. Suure murrangu põlvkonna all mõeldakse Teise maailmasõja järel sündinud kohorte. Kõige suurem oli sündimus aastatel 1946–1949, mil igal aastal sündis rohkem kui 100 000 soomlast. Sageli lisatakse sellesse vanusegruppi ka aastatel 1945 ja 1950 sündinud. Selle põlvkonna inimestest on praeguseks elus umbes 80% (Karisto 2005: 347). Käesoleval aastal on suure murrangu sugupõlv jõudnud vananeva töötaja (58–61-aastased) staatusse ja aastal 2030 on veel elus olevad tegeliku vanaduse künnisel (81–84-aastased). Suure murrangu põlvkonna elukulust ja vananemisest on hakanud huvituma üha rohkem uurijaid (Panula 2004; Karisto 2005). Sellel põlvkonnal on aastakümneid olnud suur mõju Soome ühiskonnale. Samalt vanusegrupilt oodatakse ka seda, et nad loovad uue pensionärikultuuri, mis on suuresti erinev praeguste vanurite omast (nt Leinonen 2006: 167). Tihti nimetatakse seda kultuuri "kolmanda ea kultuuriks" (nt Karisto 2005).

Eluea pikenemine tähendab, et mitu põlvkonda elab ühel ajal. Tänapäeva soome peres on tavaline, et selles on koos neli bioloogilist põlvkonda ja viie põlvkonnaga peredki on üha sagedasemad. Mitme põlvkonnaga peremudel mõjutab eakate seisundit mitmeti. Viie põlvkonnaga peredes võib kolm neist olla juba pensionil, üks põlvkond tööelus ja noorim alles koolis. Ühiskondlikul tasandil räägitakse sotsiaalsetest või ühiskondlikest põlvkondadest, mille kriteeriumideks on lisaks ühistele sünniaastatele ka põlvkonnamõjud, võtmekogemused, eristumine teistest põlvkondadest, mingil viisil mobiliseeritus, põlvkonna nimetus ja põlvkonnateadvus (Virtanen 2001; Koskinen 2005). Soome eakad kuuluvad Roosi (1987) jaotuse kohaselt vähemasti kolme sugupõlve: sõdade ja kriisiaja põlvkond (sündinud aastatel 1900–1920), sõjajärgse taastamise ja tõusuaja põlvkond (sündinud aastatel 1925–1939) ning suure murrangu sugupõlv (1940-ndatel aastatel sündinud). Lisaks on ka lähilinnaosade põlvkonnad (1950-ndatel aastatel sündinud) jõudnud vananeva töötaja staatusse. Suure murrangu sugupõlv vastab ühiskondliku põlvkonna kriteeriumidele. Tänapäeva Soomes ei ole veel märgata suuri erimeelsusi põlvkondadevahelistes suhetes. Tõsi küll,

nende vahel pole põhjust rääkida. Tulevikus võivad küll teatud erimeelsuse seemned idaneda näiteks vanade mõju lisandumise, nõrgeneva hooldussuhte kartuse ning nooremate pensionäride ja vanemate vanusegruppide huvide pinnal (Forma 2002; Koskinen 2005).

EAKATE TERVISE JA TEGEVUSVÕIMEGA SEOTUD TEGURID

Eakate seisundit ühiskonnas kirjeldatakse sageli terviseseisundi ja tegevusvõime kaudu. Kokkuvõetult võib siin esile tuua järgmised seisukohad (Heikkinen 2000; Koskinen 2004: 66–67; Sulander jt 2006; Vaarama 2004; Vaarama, Luoma, Ylönen 2006):

1. Eakate tervis ja tegevusvõime on paranenud alates 1990-ndate aastate algusest.
2. Neist enamiku tervis ja tegevusvõime püsib hea kõrge eani (75. ja isegi 85. eluaastani).
3. Terve ja aktiivsena püsimise aeg pikeneb tõenäoliselt koos eluea üldise pikenemisega.
4. Suure murrangu sugupõlve tervis on suhteliselt hea ja selle põlvkonna esindajad siirduvad pensionile tervemana kui eelnevad põlvkonnad.

Sellest järeldub, et eakate terviseseisund on viimase paari aastakümne jooksul liikunud paremuse poole. Soodne areng puudutab eelkõige nooremaid eakaid ehk alla 85-aastasi. Väga vanade inimeste terviseseisundis ei ole märkimisväärseid muutusi. Kuna üha suurem hulk soomlasi elab aina kauem, on loomulik, et haigestumiste arv suureneb. Näiteks dementsete inimeste arv kasvab praeguselt 80 000-lt aastaks 2030 juba 150 000-ni.

Tabelist 2 ilmneb, et hinnanguliselt on kahe vanema vanusegrupi tervis halvem kui kahes nooremas vanusegrupis. Vähemalt üsna heaks hindas kahe noorema vanusegrupi küsitletutest oma tervist 44–59% ja vastavalt 30–47% kahe vanema vanusegrupi küsitletutest. Viimaste hulgas pidas oma tervist halvaks iga viies või iga neljas. Sulanderi jt (2006: 30) andmetel pidasid abielus olevad ja kõrgema haridustasemega inimesed oma tervist paremaks kui ülejäänud.

Vanus	65–69		70–74		75–79		80–84	
Sugu	M	N	M	N	M	N	M	N
	(n = 230)	(n = 252)	(n = 236)	(n = 245)	(n = 335)	(n = 218)	(n = 222)	(n = 213)
Hinnang terviseseisundile								
Hea	13	14	13	12	8	4	5	5
Üsna hea	40	45	33	32	35	33	22	25
Keskmine	37	33	39	43	37	46	47	48
Üsna halb	9	6	13	11	18	15	21	19
Halb	1	2	2	3	2	3	5	3

Allikas: Sulander jt 2006: 30

Pikaajalised haigused on seda sagedasemad, mida vanema vanusegrupiga on tegemist. Juba tööealistelgi esineb haigusi, nimelt on rohkem kui neljandikul 25–34-aastastest, ligi neljal kümnest 35–44-aastastest, igal teisel 45–54-aastastest ja 70%-il 55–64-aastastest vähemalt üks pikaajaline haigus (Ilmarinen 2000: 180). Kliiniliselt tervet inimest on üle 90 aasta vanuste seas väga raske leida (Heikkinen 2002: 17).

Kõrgenenud vererõhk ehk kõrgvererõhutõbi on kõige sagedamini esinev haiguste rühm. Vererõhuprobleeme tunnistas 43% meestest ja 51% naistest. Selle haiguse esinemissagedus on alates 1990-ndate aastate algusest suurenenud. Rohkem kui viiendikul kahe vanema grupi küsitletutest on südame isheemiatõbi. Ka liigese- ja seljahaigused on küllalt sagedased. Kolmandik eakatest meestest kannatas mõne kuseteede haiguse all. Naiste puhul on masendus veidi sagedasem kui meestel. Äsjamöödunud kuu jooksul oli 84% meestest ja 91% naistest kannatanud mingeid vaevusi, näiteks selja- ja liigesevalusid, samuti kannatanud unetuse all (Sulander jt 2006: 5). Kliiniliselt tervete osatähtsus jääb 9% ja 28% vahele, ja see näitaja langeb Heikkise (2000: 17) andmetel kokku teistes läänemaades üle 75-aastaste hulgas korraldatud uurimustes saadud tulemusega.

Enamikul eakatest, vähemalt kaheksal kümnest säilib hea füüsiline tegevusvõime kuni 75. eluaastani. Ka pärast seda tuleb suur osa oma igapäevaste toimetustega iseseisvalt toime. Kõige keerulisemaks osutub raskete majapidamistöödega hakkama saamine. Vanimas grupis tuleb nendega ise toime ainult kolmandik. Selles vanusegrupis on vajadus ka muu abi järele märgatavalt suurem.

palju rohkem raskusi kui naistel. Vanimal vanusegrupil on suuri raskusi ka pangaautomaatide kasutamisega.

Sulanderi jt (2006) uurimustest on selgunud, et umbes pooled 65–84-aastastest on tunnistanud, et saavad üsna hästi hakkama ülesannetega, mis nõuavad head mälu ja vaimset pingutust. Kaheksa inimest kümnest väitis, et suudab raskusteta lugeda ajalehte. Mis puudutab kuulmist, siis suur osa küsitletutest (61% meestest ja 72% naistest) kinnitas, et suudab probleemideta jälgida mitme inimese vestlust. Kuigi hambutute inimeste arv on viimase kümne aasta jooksul vähenenud, siis igal kolmandal mehel ja rohkem kui kolmandikul naistest ei ole enam oma hambaid. Pooled küsitletutest olid eelmise aasta jooksul käinud hambaarsti juures. Erisuguseid abivahendeid kasutab 60% naistest ja 44% meestest. Eakate tervisekäitumine on viimase 20 aasta jooksul muutunud positiivses suunas. Toitumisharjumused on muutunud tervislikumaks, eriti on vähenenud meeste igapäevane suitsetamine ning füüsiline aktiivsus on püsinud üsna kõrgel tasemel. Vähemalt kaks korda nädalas väitis end jalutuskäike tegevat umbes 80% küsitletutest. Pensionäride alkoholitarvitamine on kasvamas, kuigi see püsib veel tagasihoidlikuna. Üle kolmandiku küsitletutest hindas oma füüsilist vormi üsna heaks või eriti heaks.

Vähemasti kolmel neljandikul uurimuses osalenutest säilis töövõime üsna heana üle 70 eluaasta, kuigi paljudel tööealistel hakkab eriti 51.–58. eluaasta paiku ilmnema töövõime piiranguid. On ka täheldatud, et mida paremini säilib töövõime pensionile siirdumiseni, seda paremaks hinnatakse oma kehalist vormi, tervist ja eluga rahulolu pensionieas (Ilmarinen 1999: 85; 2000: 398, 406; Koskinen 2004: 67).

Eakate tegevusvõime seisundit kajastab hästi asjaolu, et umbes 17 protsenti üle 65-aastastest, kolmandik üle 75-aastastest ja pooled üle 85-aastastest eakatest vajavad iga päev abi. Abivajaduse tekkimise ajapiir on nihkunud hilisematesse aastatesse. Tänapäeval algab koduteenuste regulaarne kasutamine 80 aasta ja hooldusasutuse teenuste kasutamine 82 aasta vanuses (Vaarama, Kaitsaari 2002; Vaarama 2004; Koskinen 2006; Vaarama, Luoma, Ylönen 2006; Zechner 2007).

Positsioon tööturul

Eakate töötajate **positsioon tööturul** on kaheti. On täheldatud vanuse tõttu diskrimineerimist näiteks tööle võtmisel ja koolitusele pääsemisel. Eakaid töötajaid on kriisisituatsioonides esimesena töölt vabastatud. 1990-ndate aastate alguse majanduskriisi tagajärjel tekkis Soomes uus nähtus, nimelt eakate töötajate pikaajaline töötus, mis kestab praeguseni ja on olnud Euroopa Liidu 15 riigi hulgas kõrgeim (Hytti 1998; Ilmarinen 1999; Vaahtio 2002; Julkunen 2003). Teiselt poolt on ühiskonnapoliitikas seatud eesmärgiks tööelu pikendamine, mis tähendab seda, et töötamist alustataks varem ja lõpetataks hilisemas eas. Soome tööjõu vananemise ja ähvardava tööjõupuuduse tingimustes on eakate töötajate väärtus suurenemas. On hakatud uurima eakate töötegijate tugevaid külgi ja ressursse. Konkreetsete meetmetena on koostatud eakate tööhõiveprogramm (aastateks 1998–2002) ja rõhutatud vanuse arvestamise vajadust tööelus (Ilmarinen 1999; 2000; Koskinen 2004: 53–55).

Eakate positsioon tööturul on viimaste aastate jooksul tugevnenud ja liikunud seatud eesmärkide poole. Vanemate inimeste tööhõive olukord on kümne viimase aastaga paranenud ja kasvanud 20 protsendi võrra. Aastal 2005 töötas 55–59-aastastest inimestest 66%, 55–64-aastastest 53%, 60–64-aastastest 29% ja 65–67-aastastest 8–9% (Tuominen, Kannisto, Nyman 2006). Siiski oli 55–64-aastaste seas 10% töötuid. Kuigi Soome jääb eakate tööhõivelt teistest Põhjamaadest maha, on muutust paremuse poole siiski märgata. See muutus on tingitud soodsatest arengutest majanduses, noore tööjõu nappusest, vanemate inimeste töövõime paranemisest, haridustaseme tõusust ja paljudest pensionipoliitikat puudutavatest otsustest. Aastal 2005 oli 65–84-aastastest meestest 44% seotud tööliselukutsetega ja umbes kolmandik oli teenistujaid. Naiste puhul olid vastavad näitajad 50% ja 28%. Teenistujate osakaal on alates 1990-ndate aastate algusest märgatavalt kasvanud. Põllumajandusega seotud ametites tegutses iga viies ja selle alaga tegelejaid oli sõltuvalt vanusegrupist ja soost vahemikus 8–27 protsenti (Sulander jt 2006: 22–23; vt ka Vaarama, Luoma, Ylönen 2006: 109).

Töö jätkamine pärast 63. eluaastat suurendab pensionikoefitsienti 4,5%. On selgeid märke sellest, et tänapäeval ollakse tööelus veidi pikemat aega. Kõige rohkem jätkavad vanaduspensionärina töötamist õpetajad ja eri alade tervishoiutöötajad ning põllumajandus- ja muud ettevõtjad. Vana-

moodustab nendest umbes 46%. Prognoositakse, et mingi osa juba vanaduspensionile jäänutest pöördub kas lühemaks või pikemaks ajaks tööle tagasi. Seega moodustavad pensionärid arvestatava tööjõureservi.

Eakate meeste ja naiste perekonnaseis on erinev. 2005. aastal oli 65–84-aastastest meestest abielus või vabaabielus 79%, kuid naistest veidi alla poole (48%). Seevastu on rohkem kui kolmandik (35%) naistest lesed, kuid meeste hulgas oli leski ainult 9%. Naiste vanimas vanusegrupis oli juba kuus kümnest lesed, kuid meestest ainult iga viies. Vallalisi oli peaaegu ühepalju, 7% mehi ja 8% naisi. Lahutatuid oli naiste hulgas kaks korda rohkem kui meeste hulgas, nimelt mehi 4% ja naisi 9%. 1990. aastate algusest on abielus olevate naiste osa suurenenud 10 protsenti, mis näitab, et mehed vananevad naistest kiiremini ja paarisuhtes elatakse pikemat aega (Sulander jt 2006: 20).

Soome eakate elukohanäitajad võib kokku võtta järgmiselt: üle poole (53%) 60-aastastest inimestest elab linnades, pisut vähem kui viiendik (18%) asulates ja ligi kolmandik (29%) maal hõreda asustusega piirkondades. 84%-il eakatest on oma korter. Kõige rohkem (18%) on üürikorteris elavaid eakaid üle 80-aastaste naiste grupis. Üheksa kümnest elab tavalises korteris, umbes kolm protsenti toetatud elamises ja kuus protsenti hooldusasutuses. Oma majas elab 55% meestest ja 43% naistest. Kõige vanema vanusegrupi naistest elab vaid 33% oma majas, kuid meeste hulgas ei ole vanusegruppide vahel erinevusi. Üksi elab 42% eakatest, umbes neljandik meestest ja rohkem kui pooled naistest. Üle 85-aastastest naistest elab 88% üksi. Rohkem kui pooled eakatest elavad kahe inimese leibkonnas. Suur osa (83%) vanadest inimestest elab heas korteris, kus ei ole liikumisega raskusi. Alla viiendiku küsitletutest leidis, et nende korteris on probleeme liikumisega ja kõige rohkem oli neid linnas elavate naiste hulgas. Igas kümnendas korteris jääb puudu põhimugavustest. Lapi ülikooli korraldatud Põhja-Soome linnades elavate eakate elutingimuste uurimuse (KaupunkiElvi) põhjal olid pea kõik eakad inimesed (60–79-aastased) oma kodulinna ja elukeskkonnaga rahul (Vaarama, Kaitsaari 2002; Vaarama 2004; Sulander jt 2006: 26; Vaarama, Luoma, Ylönen 2006).

Haridustase on eaka inimese positsiooni kujunemisel suure tähtsusega. Võib julgelt teha üldistuse, et mida kõrgem on inimese haridustase, seda positiivsem on tema vananemiskogemus.

kaheksal kümnest on kõigest algharidus. Mida noorema vanusegrupiga on tegemist, seda kõrgem on haridustase. Kahel kolmandikul suure murrangu aastatel sündinutest on vähemalt kutsekooliharidus. Sulanderi jt (2006: 31) uurimusest selgus, et 60 protsenti 65–84-aastastest meestest on käinud koolis kuni kaheksa aastat, 21 protsenti kuni 11 aastat ja 19 protsenti 12 aastat või kauem. Naiste puhul olid vastavad näitajad 57, 26 ja 17 protsenti. On tähelepanuväärne, et 1993. aastast alates on vähemalt üheksa aastat koolis käinute osa 20 protsenti suurenenud. Vaarama jt (2006: 108) uurimuste põhjal oli kolmandikul üle 60-aastastest kas põhikooli- või rahvakooliharidus.

Eakate varanduslik positsioon ja selle tähendus on mitmetahuline. Lisaks sellele, et neil on pensioni- ja muid tulusid, on nad oluline grupp hoiustajate, tarbijate, investorite, investeeringute võimaldajate, maksumaksjate, pärandajate ja tööandjatena.

Aastal 2005 oli vanaduspensionäride keskmine brutopension umbes 1200 eurot, meestel 1323 eurot ja naistel 1028 eurot, kusjuures vahe on vähenemas, sest naiste keskmine pension liigub kasvu suunas. Netopensioni kasv on pensionäridel olnud töölolijate omast väiksem pensionäride kõrgemate maksude tõttu. Pensionäride tulud jaotuvad siiski ühtlasemalt kui töötavatel inimestel. Ainult rahvapensionist elatub veel ainult alla kümnendiku vanaduspensionäridest. Võrdluses teiste riikidega (15 Euroopa Liidu riiki) on Soomes vanaduspensionäride käsutuses olevad sissetulekud (ekvivalenttulud) madalamad. Siiski jaotuvad Soomes pensionäride sissetulekud ühtlasemalt kui Euroopa Liidus keskmiselt ja pensionäride vaesusrisk on üks madalamaid kogu EL-is. Üle 65 aasta vanused saavad võrreldes nooremate vanusegruppidega suhteliselt vähe toimetulekutoetust. Vaesusrisk on kõige suurem üle 75 aasta vanustel üksi elavatel naistel (Ahonen 2006; Laesvuori 2006).

Vaarama jt (2006: 109) uurimuse põhjal selgus, et 90% üle 60-aastastest väitis endal olevat piisavalt raha. Kaheksa inimest kümnest suutis isegi säästa. Põhja-Soome linnades elavatelt pensionäridelt (60–79-aastased) kogutud andmete põhjal hindas iga teine oma majanduslikku olukorda vähemalt heaks ja 47% pidas seda keskmiseks. 95% vastanutest kinnitas, et neil pole olnud raskusi arvete maksmisega. Kaks kolmandikku leidis, et hinnad ei ole teenuste kasutamisel takistuseks.

Eakate jõukus kasvas 1990-ndatel rohkem kui mis tahes muul vanusegrupil. Vanematel inimestel on kõige enam eluasemevara. Enamasti elavad nad endale kuuluvas korteris. Lisaks tavalistele korteritele tekib ka võimalus muretseda vaba aja kortereid. Üle 75 aasta vanustel on kõige rohkem rahalisi sääste ja pealegi ei ole neil enam peaaegu üldse võlgu. Tänu pensionitulude suurenemisele on kasvanud ka eakate tarbimisvalmidus. Vanemad inimesed kulutavad elamisele, toidule ja tervisele rohkem kui nooremad. Tõenäoliselt suureneb tarbimine veelgi seoses suure murrangu põlvkonna pensioniikka jõudmisega. Hoiustajate ja tarbijatena on eakatel oluline tähtsus riigi majanduses. Pensionifondide tähendus majanduselule on märkimisväärne. Eakate vajadused suurendavad üha enam kà töökõivet, eriti hooldus- ja teenindusalal (Säylä 2002; Virèn 2002; Ahlqvist, Berg 2003; Koskinen 2004).

Matti Virèni arvates on eakatel pärandamismotiiv, mis tähendab märgatavat tulude ümberjaotamist põlvkondade vahel. Aastatel 1994–1998 oli pärandi suurus pärandaja kohta 21 000 eurot. Et pikaealisuse lisandudes pärandatakse vara üha vanemas eas, siis on ka pärandi saajad sageli juba pensionieale lähedal. Seetõttu oli 1998. aastal leibkonna varaline seis kõige parem just 55–64-aastaste grupis (120 000 eurot). On märgata tendentsi, et suure murrangu aastatel sündinud põlvkonna esindajad otsivad võimalusi, kuidas oleks võimalik oma korterit või suvekodu soodsamalt lastele loovutada. Müük või kinkimine on maksude seisukohast kasulikum kui pärandamine. Samuti võib müüja või kinkija säilitada valdusõiguse kuni oma elu lõpuni. Eakate varanduslik seis on oluline selles suhtes, kuidas nende vara kasutatakse nende endi hoolduse heaks ja mida pärandiga ette võetakse (Koskinen 2004).

Nagu igale kodanikule, nii on ka eakatele tähtis **ühiskonnaelu mõjutamise võimalus.** Vanad inimesed peavad saama otsustada oma ellu puutuva üle, nõuda vajalikke lahendusi mitmesugustelt ühiskonna instantsidelt ja mõjutada neid endid puudutavaid poliitilisi otsuseid. Pensionile minnes kaotavad inimesed võimaluse mõjutada ühiskonnaelu töökohtade ja ametiühinguliikumise kaudu. Vananedes tõmbutakse enamasti tagasi ka ühiskondlikest tegevustest, näiteks osalemisest kohalikes omavalitsusorganites (nt Koskinen 2004: 55–56).

Seetõttu on oluline, et eakad saaksid tagasi kaotatud mõjupositsiooni. Nende osalus ja osaleja roll on olulised. Mõlemad mõisted on seotud kodanikualgatusega. Eakate osalus tähendab neile oluliste ühiskonna asjade aktiivset mõjutamist. Seejuures on olulised kogemused ja otsustamise juures viibimise mulje. Osalus tähendab näiteks ka võimalust saada teavet otsustamisprotsessist ja selle mõjutamise teedest (Leinonen 2006: 25). Viimastel aastatel kinnistunud mõiste "eakatepoliitika" (*the politics of old age*) viitabki eakate endi mõjutamistegevusele, oma huvide kaitsele, organiseerumisele ja poliitikas osalemisele (Walker, Naegele 1999; Koskinen 2004; Leinonen 2006). Vananemise uurimisel on hakatud üha rohkem rääkima sotsiaalsest aktiivsusest ja aktiivsest vananemisest. Aktiivne vananemine on seotud eakate osaluse, tervise ja turvalisusega. See tähendab eakate osalemist sotsiaal-, majandus-, kultuuri- ja vaimuelus ning kodanikualgatuses (WHO 2002; Riihiaho 2007: 26–33). Kodanikuaktiivsus tähendab omakorda osalemist poliitikas ja organisatsioonilises tegevuses, aktiivsust tööelus ja aktiivset rolli isiklikus elus (Laitinen, Nurmi 2002: 22; Riihiaho 2007: 36, vrd Heikkilä 2005: 60). Eakate osalust ja mõju on hakatud üha enam uurima ka sotsiaalse kapitali vaatenurgast (nt Hyyppä 2002; 2005).

Eakate arvu kasv on suurendanud nende poliitilise mõju potentsiaali. Soomes on hääleõiguslike inimeste hulgas praegu üle 60 aasta vanuseid umbes 28% ja üle 65 aasta vanuseid 21%. Aastal 2030 on vastavad arvud juba 38% ja 30% (Koskinen 2004: 56; Leinonen 2006: 35). Eakad inimesed, eriti nooremad pensionärid (61–70-aastased) on kõige enam poliitikast huvitatud vanusegrupp. Nimelt käib valimas 70–80% üle 65 aasta vanustest soomlastest.

Seniajani ei ole eakad siiski kuigi palju hääletanud omaealiste kandideerijate poolt. Samuti on valimistel üle 65 aasta vanuseid-kandideerijaid olnud sùhteliselt vähe (aastal 2003 oli 60-aastaseid parlamenti kandideerijaid 13% ja üle 65-aastaseid 6%). Siiski on tulevikus oodata muutust seoses suure murrangu põlvkonna pensionile jäämisega. Nende osa poliitilises võimuelìidis on võrreldes nende osaga rahvastikus märgatavalt suurem ja nad on moodustanud viimastel aastatel juba üle kolmandiku parlamendiliikmetest (Koskinen 2004: 59).

Pensionäride parteid ei ole Soomes edu saavutanud, sest ei ole jõutud esindatuseni parlamendis ja ka kohalikus elus on olnud nende mõju vähene (Helander 2001; Leinonen 2006: 39). Seevastu pensionäride organisatsioonide tähtsus on palju suurem. Soomes on kokku 13 pensionäride organisatsiooni, mille organiseerumise lähtekohad on erinevad. Vanimad eakate organisatsioonid on loodud juba 1950-ndate aastate lõpus ja 1960-ndate aastate alguses. Praegu kuulub mitmesugustesse ühendustesse umbes 300 000 inimest ja kui lisada ka veteraniorganisatsioonide liikmed, siis on osalejate arv tervelt 450 000 (Koskinen 2004: 58; Leinonen 2006: 42).

Soome pensionieraliste organiseeritus on Euroopa Liidu riikide seas üks kõrgemaid. Üle poole eakatest tunnistab, et kuulub mingisse ühendusse, kuigi aktiivsete liikmete arv ei ületa kolmandikku. Viimastel aastatel on eakate organiseeritus näidanud kasvutendentsi. Lapi ülikooli korraldatud eakate linnaelanike uurimuses kinnitas seitse kümnest küsitletust enda kuulumist vähemasti ühte organisatsiooni, ühendusse või kohalikku rühma. Eakate organisatsiooni tegevuses osales neli inimest kümnest, kuid aktiivseid liikmeid oli nende hulgas vaid üle viiendiku (Vaarama jt 1999; Leinonen 2006: 38–43; Riihiaho 2007: 101).

Eakate osalus ja aktiivsus on mitmetahuline. Lapi ülikooli uurimuses eristati kultuurilist, sotsiaalset, organisatsioonilist, huvialast, tootvat ja usulist aktiivsust (Riihiaho 2007). Osaliselt on mainitud aktiivsuse vormid eraldiseisvad, kuid esineb ka kattuvust. Näiteks kultuuriline, organisatsiooniline ja poliitiline aktiivsus on omavahel tihedalt seotud.

Eakad infoühiskonna kodanikena. Soomes on väljendatud kartust, et vananevad inimesed osutuvad üha tehnilisemaks muutuvas infoühiskonnas kõrvalejäetuks. Teabeühiskonna kesksemaid tunnuseid on massiteabevahendite pakutav suur infohulk, teabe muutumine elektrooniliseks ja mitmesuguste infotehnoloogiliste lahenduste tungimine eakate inimeste argiellu (nt Sankari 2004). Arvutist, mobiiltelefonist, pangaautomaadist ja mitmesugusest digitehnoloogiast on saanud infoühiskonna lahutamatu osa. Ka eakate inimeste eluga hakkama saamine on tulevikus suuresti sõltuv tehnoloogilistest lahendustest (Kuusi 2001). Üks uudse tehnoloogia sissetungi näiteid on televisiooni üleminek digiajastusse 2007. aasta augustikuu algusest. Just eakatele on osutunud keeruliseks digibokside paigaldamine ja kasutuselevõtt. Viimasel ajal on leidunud vabatahtlikke, kes on hakanud aitama eakaid vajalike digitelevisiooniseadmete paigaldamisel.

Vanimate kodanike seas on vähe neid, kes olid tööl olles arvutit kasutanud. Seepärast ei ole arvuti kasutamist ära õpitud ka pensionil olles. Kevade 2006 andmetel ei ole 80% üle 75 aasta vanustest soome naistest ja ka 70% meestest kunagi arvutit kasutanud (Sirkiä 2006: 38). Ainult kuus protsenti selles eas inimestest ütleb, et kasutab Internetti (10% mehi ja 4% naisi). Veidi nooremate, 60–74-aastate hulgas kasutab Internetti rohkem kui kolmandik. Järgmises vanusegrupis (50–59-aastased) väitis juba seitse küsitletut kümnest, et on Interneti kasutaja. Lapi ülikooli korraldatud 60–79-aastaste linlaste uurimuses kinnitas 2005. aastal 60% küsitletutest, et ei ole kunagi arvutit kasutanud ja iga viies ütles, et kasutab seda igav päev. Kolm neljandikku küsitletutest suhtus arvuti kasutamisse positiivselt (vt ka Sirkiä 2006).

Mobiiltelefoni kasutamine on ka eakate hulgas küllalt levinud. Kõikide 65–84-aastaste meeste seas on kolmel neljandikul oma taskutelefon. Vanusegrupiti on telefoni kasutamises siiski erinevusi, sest 65–69-aastastest meestest on telefoniomanikke 86%, kuid 80–84-aastastest vaid 49%, kusjuures 65–84-aastaste naiste seas on 57 protsendil telefon ja vastavate vanusegruppide näitajad on 82% ja 27% (Sulander jt 2006: 118). Lapi ülikooli uurimuse ainestik näitab, et mobiiltelefoni kasutab üheksa kümnest inimesest. 30–40% sama uurimuse küsitlusele vastanutest väljendas valmidust tulevikus turule tuleva uue tehnika kasutamise suhtes. Üle neljandiku juba kasutabki uusi elektroonilisi asjaajamis- ja pangateenuseid. Siiski on 80–84-aastaste vanusegrupis tavalise pangaautomaadi kasutamisega raskusi neljal mehel kümnest ja ligi kahel kolmandikul naistest (Sulander jt 2006: 104).

Praeguste eakate kõrvalejäetus teabeühiskonnas on osale neist tõsine probleem, millele tuleb tähelepanu pöörata. Olukorras, kus üha rohkem asjaajamist ja informatsiooni läheb üle elektroonilisse vormi, võivad infotehnoloogia kasutamise raskused põhjustada eakatele märgatavat varalist kahju.

Heaoluriik ja heaoluühiskond on toonud kaasa **eakate ühiskonnaliikmete absoluutse ja suhtelise positsiooni paranemise**. Heaolu kasv on tähendanud heaolu just eakatele, kelle positsiooni määrab suuresti pensionäri, teenuste tarbija ja vanuritöö staatus. Piisava suurusega pension, pensionäride kohtlemine võrdselt palgasaajatega, teenuste kättesaadavus, teenuste eest võetava tasu suurus ja teenuste saamise kriteeriumid, vanuritöö tegijate ja hooldusüksuste hoiakud ning vanurite väärikas kohtlemine, kliendikeskus ja inimlikkus on need asjaolud, mis määravad inimese positsiooni.

Kevadel 2007 avaldatud Eurobaromeetri kohaselt muretsevad soomlased kõige enam vanurihoolduse pärast. Iga teine soomlane tunnis muret selle pärast, kuidas suudetakse korraldada heal tasemel vanurihooldust ning missugune on eakate inimeste positsioon ühiskonnas (Anttonen, Sointu 2006).

EAKATE INTELLEKTUAALNE JA KULTUURILINE POSITSIOON

Polariseerunud on vanaduse käsitus ja pingestunud ootused eakate suhtes. Eakate kultuuriline positsioon määratletakse suuresti selle põhjal, missugune on vanaduse käsitus või missuguseid arusaamu vanaduse kohta igal ajaloolisel etapil esineb. Vanadus ja vananemine on osa kultuurilisest väärtusmaailmast. Vanaduse käsituses on ühendatud teaduse loodud pilt vananemisest ning filosoofilised, moraalsed ja eetilised arusaamad sellest, missugust austust vanad inimesed ühiskonnas väärivad ja kuidas neid tuleks kohelda (Koskinen 1994a; Rintala 2003). Ajaloolises plaanis võib kinnitada, et kõigil ajastutel on esinenud **kahesugust suhtumist vanuritesse** (nt Achenbaum 1985). Neisse on suhtutud kas idealiseerivalt positiivses või tõrjuvalt negatiivses võtmes. Seega on vanaduse käsitus olnud ambivalentne ja polariseerunud. Ühel ajal on esinenud nii positiivset kui ka negatiivset suhtumist. Vanaduse käsitus on eakate positsiooni seisukohast eriti oluline, sest arusaamised vanadusest avaldavad mõju sellele, mis tähendus vanuritele antakse, millisena kujutatakse ideaalset vananemist, missugustel juhtudel on võimalik arvesse võtta eakate väljendatud arvamusi ning missugused on nende õigused ja kohustused.

Tänapäeval mõjutavad eakate kultuurilist positsiooni kaks erisugust vanaduskäsitust, biomeditsiiniline ja sotsiokultuuriline (Fry 1995; Vincent 2003; Koskinen 2004). Esimene neist taandab vananemise ja vanaduse põdurusele, haigustele, diagnoosidele ja patoloogiale. Johan Vincenti (2003: 182) arvates "kitsendab biomedikaliseerimine inimsuse tähenduse geeni tasandile" ja raskendab vanaduse mõistmist väärtusliku ja elu juurde kuuluva nähtusena. Biomeditsiiniline vananemise mudel on vähenemisele või langusele viitav mudel, mille puhul vananemist kujutatakse esmajoones negatiivse nähtusena. Sotsiokultuurilisel lähenemisel käsitletakse vanadust positiivse ajaloolise, kultuurilise ja sotsiaalse nähtusena (nt Gergen, Gergen 2003; Koskinen 2004). Sotsiokultuuriline vanaduskäsitus rõhutab vananemise mitmekesisust ja näeb vananemises isegi uut võimalust ning pöörab tähelepanu selle külgedele ja ressurssidele.

Üldine vanaduskäsitus mõjutab vananemise mõistmist riigi, omavalitsuse ja vanurite teenindusüksuse tasandil. Näiteks sellest, missugune on eakate poliitika aluseks olev vanaduskäsitus kohalikul tasandil, oleneb suuresti vanuritele pakutavate teenuste tase (nt Vaarama 2004). Vanuriprobleemide medikaliseerimine on Soomes viimastel aastatel kasvanud. Teisalt on märgata sotsiokultuurilise positsiooni tugevnemist. Riiginõukogu esitas 2004. aasta sügisel parlamendile tuleviku[illegible]raporti. Selle keskne teema on vananemisressursside toetamine (Hyvä... 2004). Ka kultuurigerontoloogilise uurimuse kasutamine praktilises vanuritöös on rõhutanud sotsiokultuurilise vanaduskäsituse tähtsust. Väga paljud vanuritöö kultuurilised vormid on muutumas üldkasutatavaks (Marin, Hakonen 2003; Noppari, Koistinen 2005; Hohenthal-Antin 2006).

Eakatesse suhtumine ja nendega seotud ootused on Soome ühiskonnas vastuolulised ja pingestatud (Leinonen 2006: 24–30). Rõhutatakse eakate inimeste kui töötegijate tugevaid külgi ja samas tõrjutakse neid tööturult kõrvale. Eakatest räägitakse kui homogeensest inimgrupist, kuid samal ajal rõhutatakse eakate heterogeensust. Vanemaid inimesi julgustatakse olema aktiivsed, kuid samal ajal oodatakse, et nad jätaksid näiteks poliitikasse pürgimise noorematele. Massiteabevahendites räägitakse palju ähvardavast "pensionäripommist" ja hoolduskoormast, kuid samal ajal rõhutatakse tootva vananemise põhimõtet. Eakatelt oodatakse, et nad teeksid tööd vabatahtlikuna ja omaste hooldajana ning osaleksid organisatsioonide tegevuses (Narkilahti 2003). Nad on olulised ka pärandajate ja tarbijatena. Teisalt võidakse vanu inimesi pidada rahvastiku mittetootvaks osaks, neid ei hinnata ega panda tähele. Kahesugune suhtumine mõjutab suuresti eakate identiteedi püsimist või selle kadu.

Teel uudse vananemiskultuuri poole. Sinikka Rovanperä (2005) on aastatel 1983, 1993 ja 2003 uurinud reklaame Soomes ilmuvas pensionäridele mõeldud ajakirjas ET ja jõudnud järeldusele, et viimase paari aastakümne jooksul on vananemiskultuur selgelt muutunud. 1980-ndatele aastatele oli iseloomulik, et rõhutati kokkuhoidlikkust ja tagasihoidlikke eluviise. Uue aastatuhande algusaastatel nähakse eakat indiviidina ja aktiivset eluetappi elava inimesena. Juba 1990-ndate alguses rõhutasid ajakirja reklaamid aktiivsust ja vabaduse ideoloogiat ning soost lähtuvat vananemiskäsitust. Järkuva nooruslikkuse ootused on seotud esmajoones naistega. Ravimite, vitamiinide ja loodustoodete reklaamid loovad pildi, et tänapäeval on võimalik vananemist pidurdada.

Üldise eluea pikenemise tingimustes on loomisel uudne vananemiskultuur. Selles tõusevad esiplaanile vananemise mitmetahulisus, diversiteet, individuaalsed valikud ja tarbimise keskne roll. Vanaduse eri etappidel olevatele inimestele püütakse leida uusi nimetusi, sest mõiste "vanur" on justkui reserveeritud kõrges eas inimestele, neile, kes on ületanud 80. või 85. eluaasta künnise (Blaikie 1999; Koskinen 2005; Palomäki 2004: 24–26; Leinonen 2006: 31). Postmodernse ühiskonna käsitlustes nähakse pensioni-

eakatele ette märgatavalt rohkem uusi võimalusi, vabatahtlikke valikuid ja suuremaid võimalusi elustiili valikuks kui varem.

Uudset vananemiskultuuri iseloomustab dünaamilisus ja mitmeti tõlgendatav vabadus. Uut vananemiskultuuri on väljendatud ka kui "uut elumudelit elu teiseks pooleks" või on räägitud "elu teisest kasvuetapist" (Sadler 2000). Uudset vananemiskultuuri on kirjeldatud ka kui vaikset revolutsiooni ja uue tee avanemist, mille puhul vananemise mõiste asendatakse arenemise mõistega (Tudor-Sandahl 2006).

Vananemiskogemused. Eaka inimese kogemused oma elu etappidest, vanaduse algusest ning vananemise ja vanadusega seotud positiivsetest ja negatiivsetest nähtustest on kogemusliku vananemise näited. Sellé määravad kultuuriliste ja ajalooliste tegurite kõrval ka paljud isiksuslikud arengutegurid, elulugu, olukorrad ja kriisisituatsioonid (Heikkinen 2003). Räägitakse ka inimese subjektiivsest east, mille all mõistetakse inimese isiklikku hinnangut oma eale (Uotinen 2005). Vananemiskogemusi võib uurida kvalitatiivselt, eakate enda jutustuste kaudu. Vananemiskogemustest võib saada teavet ka statistiliste uurimustega, mille puhul kasutatakse struktureeritud küsitlusankeeti. Soomes korraldatud uurimuste põhjal on vananemiskogemused peaasjalikult positiivsed.

Sirkka-Liisa Palomäki (2004) korraldatud eakate naiste (72–92-aastaste) uurimuses tulid esile järgmised teemad: elu kui saatus ja oma valik, raske elu, elu hoolitseja ja hooldajana, elu kui kingitus ja toimekas elu. Käesolevat eluetappi kirjeldasid naised peaasjalikult positiivses võtmes. Neile oli oluline olemise vabadus, mis tähendas vabadust ajas ja tegevustes ning vaimset vabadust.

Virpi Uotise (2005) kvantitatiivne uurimus vaatles 65–84-aastasi inimesi kaheksa aasta jooksul. Uurimuses püüti määrata eakate inimeste subjektiivset vanust. Umbes pool eakatest kirjeldas end oma tegelikust vanusest nooremana ja ülejäänud omaealisena. Oma hetkevanus oli seega neile ka ideaalvanus. Oma vanuse kajastus püsis suures osas kogu uurimisperioodi vältel samasugusena. Eakogemused ei olnud seotud uuritute soolise kuuluvusega. Enda vanana tundmine on seotud haigustega ja viitab ka varasemale surmale.

Vananemiskogemused paistavad olevat seotud ka kohalike teguritega. Jyrki Jyrkämä (1995: 161) uurimuse kohaselt ei pidanud 83% Tampere, kuid vaid 64% Taivalkoski eakatest end vanaks. Iisalmi (73%) ja Parikkala (77%) vastavad näitajad paigutuvad nende kahe äärmuse vahele.

Üksinduse kogemist seostatakse tihti eeskätt vananemise ja vanuritega. Mõnikord võib avalikest aruteludest jääda mulje, et kõik vanad inimesed on üksildased. Tegelikult ei erine end üksikuna tundvate inimeste osa vanurite hulgas oluliselt võrreldes nende osaga nooremates vanusegruppides. Vanemate inimeste üksindus võib siiski olla loomult teistsugune. Soomes korraldatud uurimuste kohaselt kannatab pideva üksindustunde all 4–10% eakatest. Mitmes uurimuses kõigub see näitaja 4–6 protsendi vahel. Aegajalt üksindust kogevate inimeste osa võib olenevalt uurimusest olla ka 25–33%. Enamik, 60–68% mitmesugustes uurimustes küsitletutest kinnitab, et ei tunne end kunagi üksikuna (Jyrkämä 1995; Vaarama, Hakkarainen, Laaksonen 1999; Routasalo, Pitkälä, Savikko, Tilvis 2003; Tiikkainen 2006). Lapi ülikooli uurimuse andmetel tundis 6% küsitletutest end sageli ja 27% mõnikord üksikuna. Rohkem kui kaks kolmandikku ei kogenud üksindust mitte kunagi. Üldiselt on eakate naiste hulgas end üksikuna tundvaid inimesi rohkem kui meeste hulgas ning maaelanike seas rohkem kui linlaste hulgas. Vanuse lisandudes muutub üksinduse kogemus sagedasemaks.

Lapi ülikooli uurimuse andmetel pidas üheksa inimest kümnest oma elu üsna turvaliseks, nad suhtusid tulevikku positiivselt ja väitsid, et elutahe on viimaste aastate jooksul püsinud samasuguseena või isegi tugevnenud. Umbes kaheksa inimest kümnest pidas oma elu üsna sihiteadlikuks, leidis, et ei tunne masendust ja pidas end vajalikuks. Veidi rohkem kui kuus inimest kümnest kinnitas, et magab hästi ja ei tunne, et aeg liigub aeglaselt. Rohkem kui pooled (57%) väitsid, et seksuaalelu toimib üsna hästi.

VANANEMISEGA SEOTUD MÕISTEID

Vananemine ja vanadus on kahetised nähtused (Atchley 2000). Mitmesugused vananemisprotsessid toovad kaasa nii positiivseid kui ka negatiivseid tagajärgi. Negatiivsest küljest toob vanadus kaasa mitmesuguseid kaotusi, näiteks keha jõuetuks muutumist, haigusi, muutusi välimuses, tegevusvõime vähenemist, üksindust, ühiskondliku positsiooni nõrgenemist või otsest kõrvalejäetust. Positiivsete vananemisega seotud seikadena mainitakse sügeli kogemuste, mitmesuguste oskuste ja tarkuse lisandumist. Vanadust võib vaadelda ka kui harmoonia ja paljude vabaduste ajajärku. Inimese elukulgu on võimalik käsitada ka kumulatiivse protsessina, millega kaasneb mitmesuguseid nähtusi. Osa neist kulutab jõuvarusid ja osa lisab neid.

Vananemise kahetise olemuse tõttu on võimalik ühiskonna tasandil rõhutada vananemist ja vanadust kui inimkonna suurt võitu ja saavutust, juhul kui on suudetud võita sõrmavad haigused ja parandada hügieeni tingimusi. Selle tulemusena on võimalik saada pikaealiseks. Teisalt on vanadust käsitatud ka kui sotsiaalset probleemi, mille lahendamiseks on vaja kasutusele võtta abinõusid ühiskonna tasandil.

Vananemise kahetise olemuse puhul on tegemist heterogeensusega. Ühtedele on vanadus enamasti positiivne eluetapp ja teistele peaasjalikult negatiivne. On ka inimesi, kes paigutuvad nende äärmuste vahele. Näiteks on USA-s korraldatud uurimuste põhjal leitud, et vananemise mõjud on positiivsed vahekorras kaks ühele. Vanuse kasvades on positiivsed ja negatiivsed tagajärjed võrdses suhtes (Atchley 2000). Soomest kogutud ainestiku põhjal on tulemus sama. Kaks kolmandikku Soome eakatest vananeb soodsalt. Kolmandikul ei kulge vananemine nii hästi, paljudel kuhjuvad eluraskused ja osa jääb totaalselt tõrjutuks (Koskinen 2004).

Traditsiooniliselt on vananemise uurimustes pööratud tähelepanu just vanaduse negatiivsetele külgedele. Vanadus on sageli ühekülgselt medikaliseeritud ja patologiseeritud kui nõtrus. Sotsiaalgerontoloogias hakati 1980-ndatel aastatel rääkima uudsest vananemisest ja uuest vanadusest. Nende mõistetega sooviti anda vanadusele positiivsemat sisu või vähemasti vaadata seda ka teisest, nimelt sotsiokultuurilisest vaatepunktist. Vananemise kohta hakati kasutama uusi mõisteid ja eakäsitused tegid läbi muutuse (Hugonot 1989; Torres-Gil 1992).

Kolmanda ea mõistet on viimasel ajal ka Soomes küllalt palju kasutatud, kuigi pidevalt on esitatud ka küsimust, mida kolmas iga õieti tähendab. Mõiste levimisele andis tõuke see, kui Prantsusmaal hakkas 1973. aastal tegutsema kolmanda ea ülikool. Kolmas iga ongi seotud kasvatuse, õppimise ja vananemise vaheliste suhetega. Pikaealisuse tingimustes on kolmanda ea puhul tegemist inimese elukäigu uue jaotusega, töö ja vaba aja uudse seose ning kultuuriliste muutustega. Oodatava eluea pikenemisega on inimese elukulgu tekkinud uus periood, mis jääb töölt lahkumise ja tegeliku vanaduse vahele. Kolmanda ea vanusepiirid ei ole väga kindlalt määratud, kuid kõige sagedamini on alumine piir 55–60 eluaasta vahel ja ülempiir umbes 80 eluaasta paiku. Kolmandat iga iseloomustavad järgmised asjaolud: tööelust kõrvale jäämine, ametist tingitud pingete vähenemine, laste kodust lahkumine, vabadus, naudingud, eneseteostus, huvialad, õppimine, kultuur, tarbimine, eateadlikkus, tervise jälgimine, autonoomsus ja sõltumatus ning isiklikud valikud.

Kolmanda ea teooria looja, inglise ajaloolise sotsioloogia uurija Peter Laslett (1996; vt ka Tikka 1991; Sadler 2000; Karisto 2004) rõhutab, et kolmas iga eeldab teatud demograafiliste, majanduslike, sotsiaalsete ja kultuuriliste kriteeriumide täitmist. Kolmanda ea põhimõtted teostuvad ainult nendes riikides, kus on elanikkonnale iseloomulik pikk eluiga ja madal sõltuvus. See eeldab ka rahvusliku rikkuse teatud taset ja suhteliselt häid pensionre. Ühiskonnas tuleb organiseerida mitmesuguseid foorumeid (näiteks eakate ülikoole). Kolmanda ea põhimõtte teostumine eeldab ka kultuurilisi muutusi, mis toetaksid selles eas olevaid kodanikke.

Läpi ülikooli eespool kirjeldatud uurimuse jaoks küsitletud eakatest pidas 90% oma nüüdset eluperioodi positiivseks ja tervelt 44% väga positiivseks. Kolmandat iga iseloomustavatest kommentaaridest olid 87% positiivsed ja 13% negatiivsed. Soomes korraldatud kolmanda ea uurimustes on rõhutatud, et kuigi paljud eakate ülikoolides õppijad vastavad Lasletti seatud kriteeriumidele, elab suur hulk teistmoodi kui tüüpilised kolmanda ea esindajad. Kolmas iga on ka ühiskonnaklassi ja sooga seotud nähtus (Muhonen, Ojala 2004).

Tootev (produktiivne) vananemine on kolmanda eaga tihedalt seotud. Selle mõistega soovitakse esile tuua eakate panust ühiskonda, nende potentsiaali ja väärtuslikke kasutamata ressursse. Tootva ea mõiste iseloomustamiseks on esitatud järgmisi põhimõtteid (Bass, Caro 2001: 37; Morrow-Howell, Hinterlog, Sherraden 2001):

1. Nooremasse eakate gruppi kuuluvate inimeste parem tegevusvõime on loonud eeldused kasulikuks tegevuseks.
2. Mõistega soovitakse juhtida tähelepanu sellele, et eakatele ei ole ühiskonnas piisavalt meelepäraseid rolle.
3. Eesmärk on näidata, et vananemine tervikuna ei tähenda teistest sõltumist.
4. Tootva vananemise põhimõtet rõhutades püütakse kaotada ealist diskrimineerimist ühiskonnas.
5. Soovitakse laiendada biomeditsiinilist vananemiskäsitust uute võimaluste suunas. Üldistatult võib öelda, et tootev vananemine on vastuargument üldjoontes hooldussuhet rõhutavale mõtteviisile.

Sotsiaalgerontoloogilistes uurimustes määratletakse tootvat vananemist nelja mõõtme abil. Tootev vananemine tähendab eaka tegevust, millel on majanduslik ja/või sotsiaalne tähendus: tegutsemine palgatöötaja või ettevõtjana, vabatahtlikkuse alusel tehtav töö, abistamine perekonnas (pikaajalist haigust põdejate hooldus või lapselaste hoidmine, omastehooldus)

ning eespool nimetatud tegevustega seotud koolitus. On välja toodud ka laiemaid määratlusi, millesse on kaasatud huvitegevus ja osalemine. Läpi ülikooli uurimuse jaoks küsitletutest osales iga viies aktiivse tootva vanaduse tegevustes ja lisaks oli neli kümnest sellega mingil määral seotud (Riihiaho 2007: 83–84).

Eespool mainitud mõistetele on lähedal ka aktiivse vananemise mõiste (WHO 2002; Kautto 2004; Riihiaho 2007), mida rahvusvahelised organisatsioonid ÜRO, OECD ja WHO tänapäeval palju kasutavad. WHO määratleb aktiivset vananemist kui protsessi, millega optimeeritakse võimalused heaks terviseks, turvalisuseks ja osalemiseks, et koos vananemisega paraneks ka inimese elukvaliteet. Aktiivse vananemise seisukohad toodi selgesti esile ka 2002. aastal Madridis korraldatud ÜRO vananemisteemalisel konverentsil. Eakate majanduslik ja tervisepotentsiaal on aktiivse vananemise põhiküsimusi.

Mõistes "tugev vananemine" sisalduvad tegelikult kõik eespool käsitletud vananemist iseloomustavad mõisteid. Tugevast vananemisest sai 1980–1990-ndatel üldmõiste, mis kätkeb eakate mitmesuguseid tugevaid külgi, ressursse ja positiivseid aspekte puudutavaid mõisteid (Atchley 2000). Empiirilisi uurimusi kogu eaka rahvastikuosa tugeva vananemise kohta on siiski veel vähe korraldatud (vt nt Garfein, Herzog 1995).

Garfein ja Herzog iseloomustasid tugevat vananemist järgmiste tunnustega: funktsionaalne staatus, afektiivne staatus, kognitiivne staatus ning tootev osalemine. Funktsionaalne staatus tähendab siin esmajoones füüsilist tegevusvõimet. Hea füüsiline tegevusvõime on tugeva vananemise eeldus. Afektiivne staatus tähistab meeleseisundit või meeleolu. Tugeva vananemise juurde kuulub positiivne meeleseisund ja vaimne tervis, mis tähendab, et eakal ei ole märke masendusest. Tunnetusvõime mõõtmisel kasutati paljusid näitajaid, mida ka soome eakate uurijad on kasutanud. Kolme staatuse kohta loodi järgnevus, mis näitas tugeva vananemise seisundit. Tootva tegevuse kõrgeimaks tasandiks määrati 1500 tundi palgatööd, palgata tööd või hooldamist. See tähendas maksimaalselt 30 tundi tööd nädalas ja selle eest saadi kõige rohkem punkte.

Uurimuses osales 1644 eakat vanuses 60–96 eluaastat. Olulisimad uurimistulemused olid järgmised:

1. Tugeva vananemise neli mõõdet näisid olevat üksteisest üsna sõltumatud, kerget korrelatsiooni esines füüsilise tegevusvõime ja tootvas tegevuses osalemise ja teisalt füüsilise tegevusvõime ja meeleolu vahel.
2. Tugeva vananemise taset näitavate punktide arv väheneb koos vanuse lisandumisega, kuid isegi üle 80-aastaste seas said rohkem kui pooled, ehkki vähem kui 50–60% meeleolu ja füüsilise tegevusvõime eest kõrged punktid. Meeleolu suhtes oli vahe noorema vanusegrupiga tühine. *Cognitio* ehk tunnetusvõime osas sai ainult 40% vanema vanusegrupi uuritutest palju punkte. Tootvas tegevuseski osales veel kaks kolmandikku vanema grupi esindajatest.
3. Individuaalsed erinevused eakate vahel olenesid kõige rohkem sotsiaalsetest kontaktidest, tervisest ja vähestest viimase aja elumuutustest.

"Julge vananemine" on uusim mõiste vananemise käsitlustes (Tirrito 2003). See on mitmes mõttes tulevikku suunatud nähtus. Julgelt vananevad need inimesed, kellel on eesmärke ja visioone ning kes soovivad võtta riske. Julget vananemist on võrreldud mäkketõusuga. Vananemiseks tuleb nii füüsilises, psüühilises kui ka vaimses mõttes valmistuda juba keskeas. Julgelt vananev inimene on pidevalt arenev isiksus, kes on valmis igas eas väljakutseid vastu võtma. Ka vanimad inimesed võivad julgelt vananeda, kui nad käivad ajaga kaasas ja julgevad vaadata tulevikku. Julge vananemise tunnusjooneks on see, kui võetakse omaks seisukoht, et tulevik kujuneb juba täna. Julge vananemise pooldajad rõhutavad, et õnnestunud vananemine eeldab julget vananemist.

Uutele vananemist käsitlevatele mõistetele on omane, et nende abil **soovitakse vananemisele läheneda positiivsest vaatenurgast.** Tervis, sotsiaalne aktiivsus ja tunnetuse erksus on nende mõistete olulised elemendid. Vanad inimesed soovivad ka ise oma tulevikult, et tervis püsiks hea ja mõistus oleks korras. Uued vananemiskäsitused esindavad ressursipõhist mõtteviisi, mille juures rõhutatakse vananemise tugevaid ja positiivseid külgi. Need põhinevad vananemise teadusliku uurimise tulemusena saadud "headel uudistel" (Baltes, Smith 2003), milleks on pikenev eluiga, parem füüsiline ja psüühiline tegevusvõime, kognitiivsuse heal tasemel säilimine, üha enamate inimeste õnnestunud vananemine ja paremad vahendid vananemisega seotud kaotuste korvamiseks. Teisalt on halbadeks uudisteks sagenev nõtrus, haiguste kuhjumine vanemas eas, dementsuse esinemise sagedus ja ebainimlik surmakogemus. Baltes ja Smith tuletavad meelde, et kolmanda ea jõuvarude rõhutamisel tuleb arvesse võtta üha kasvavat väga vanade inimeste gruppi, kelle elu ei kulge probleemideta.

tuleb meeles pidada sedagi, et ka kõik noorema vanusegrupi eakad ei ole ühtmoodi tugevad, ei vaname õnnestunult ega ole tootvad. Neid ei tohi mingil juhul süüdistada selles, et nende jõuvarud on kahanenud väheseks juba üsna noorena. Neile tuleb tagada inimväärikustunde säilimine hoolimata sellest, et nad ei osale väärtuste loomises. Haigete, väeste, üksikute ja tõrjutud eakate vajadusi tuleb arvestada ja püüda nende elukvaliteeti parandada. See probleemselt vananevate inimeste grupp võib olla üsnagi suur ja moodustada tervelt kolmandiku kõikidest eakatest inimestest.

VIITEALLIKAD

ACHENBAUM, W. A. 1985. Societal Perceptions of Aging and the Aged. – R. Binstock, E. Shanas (ed). *Handbook of Aging and the Social Sciences.* Second edition. New York: Van Nostrand Reinhold Company, 129–148.

AHLQVIST, K., BERG, M.-A. 2003. *Kotitalouksien kulutusmenojen muutossuunnat.* Tilastokeskus. Tulot ja kulutus 2003, 21. Helsinki: Yliopistopaino.

AHONEN, K. 2006. Eläkeläisten toimeentulo kansainvälisessä vertailussa. – H. Uusitalo (toim). *Eläkkeet ja eläkeläisten toimeentulo. Kehitys vuosina 1990–2005.* Eläketurvakeskuksen raportteja 2006, 2. Helsinki: Eläketurvakeskus, 111–129.

ANTTONEN, A., SOINTU, L. 2006. *Hyvinvointipolitiikka muutoksessa. Julkinen vastuu pienten lasten ja ikääntyneiden hoivasta 12 Euroopan maassa.* Helsinki: Stakes.

ATCHLEY, R. C. 2000. *Social Forces and Aging. An Introduction to Social Gerontology.* Ninth edition. Belmont: Wadsworth.

BALTES, P. B., SMITH, J. 2003. New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. – *Gerontology*, 49, 129–135.

BASS, S. A., CARO, F. G. 2001. Productive Aging. A Conceptual Framework. – N. Morrow-Howell, M. J. Hinterlog, M. Sherraden (ed). *Productive Aging. Concepts and Challenges.* Baltimore: The John Hopkins University Press, 37–78.

BLAIKIE, A. 1999. *Ageing and Popular Culture.* Cambridge: Cambridge University Press.

ESTES, C. L. 2001. *Social Policy and Aging. A Critical Perspective.* Thousand Oaks: Sage.

FORMA, P. 2002. Sukupolvien välinen kuilu ja sosiaaliturva kyselytutkimusten valossa. – *Hyvinvointikatsaus*, 1, 47–50.

FRY, C. L. 1995. Age, Aging and Culture. – R. Binstock, L. K. George (eds). *Handbook of Aging and the Social Sciences.* San Diego: Academic Press, 117–136.

GAFFEIN, A. J., HERZOG, R. 1995. Robust Aging Among the Young-old, Old-old and Oldest-old. – *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 50B (2), 577–587.

GERGEN, M., GERGEN, K. J. 2003. Positive Aging. – J. F. Gubrium, J. A. Holstein (ed). *Ways of Aging.* Oxford: Blackwell, 203–224.

HEIKKILÄ, H. 2005. *Kansalaisuuden ideaalit kolmannessa iässä. Aktiivisen kansalaisuuden rakentuminen eurooppalaisessa kasvatusprojektissa.* Aikuiskasvatuksen *pro gradu*-tutkielma. Helsingin Yliopisto. Helsinki.

HEIKKINEN, E. 2000. Terve vanheneminen – utopia vai realistinen mahdollisuus? – E. Heikkinen, E. 2002. *Sairauksista toimintakykyyn,* E. Heikkinen, M. Marin (toim). *Vanhuuden voimavarat.* Helsinki. Tammi, 13–33.

HEIKKINEN, R.-L. 2003. Kokemuksellinen vanheneminen. – E. Heikkinen, T. Rantanen (toim). *Gerontologia.* Tampere: Duodecim, 193–201.

HELANDER, V. 2001. *"Ei oikeutta maassa saa…" Ikäihmiset poliittisina vaikuttajina.* Jyväskylä: Vanhustyön keskusliitto ry.

HENDRICKS, J. 2005. Moral Economy and Ageing. – M. L. Johnson (ed). *The Cambridge Handbook of Age and Ageing.* Cambridge: Cambridge University Press, 510–517.

HOHENTHAL-ANTIN, J. 2006. *Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä.* Juva: PS-kustannus.

HUGONOT, R. 1989. Towards a New Old Age. – *Impact of Science and Society*, No 153, 35–42.

HYTTI, H. 1998. Varhainen eläkkeelle siirtyminen – Suomen malli. – *Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia*, 32. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

HYVÄ yhteiskunta kaikenikäisille. 2004. Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko väestökehityksestä, väestöpolitiikasta ja ikärakenteen muutokseen varautumisesta. – *Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja*, 27. Helsinki: Edita.

HYYPPÄ, M. T. 2002. *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys.* Keuruu: PS-kustannus.

HYYPPÄ, M. T. 2005. *Me – hengen mahti.* Keuruu. PS-kustannus.

ILMARINEN, J. 1999. *Ikääntyvä työntekijä Suomessa ja Euroopan unionissa – ikäjohtaminen sekä työkyvyn, työllistyvyyden ja työllisyyden parantaminen.* Helsinki: Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Työministeriö.

ILMARINEN, J. 2000. Työikäiset ja elämänkulku. – E. Heikkinen, J. Tuomi (toim). *Tammi.* Vantaa 2000, 173–93.

JULKUNEN, R. 2003. *Kuusikymmentä ja työssä.* Jyväskylä. SoPhi 73.

JYRKÄMÄ, J. 1995. *"Rauhallisesti alas illan lepoon?" Tutkimus vanhenemisen sosiaalisuudesta neljässä paikallisyhteisössä.* Acta Universitatis Tamperensis ser A. Vol. 449. Tampere: Tampereen Yliopisto.

KARISTO, A. 2004. Kolmas ikä – uusi näkökulma väestön ikääntymiseen. – *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5.* Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33, 2004. Helsinki: Edita, 91–103.

KARISTO, A. (toim). 2005. *Suuret ikäluokat.* Tampere: Vastapaino.

KAUTTO, M. 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. – *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5.* Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33, 2004. Helsinki. Edita, 7–23.

KOSKINEN, S. 1994. Ketkä kulloinkin ovat olleet vanhuksia. Vanhuskäsitykset sosiaali- ja kulttuurihistoriallisina ilmentymin. – R. Sailas, S. Mikkonen (toim). *55+ Katsaus ikääntyvien elinoloihin.* Tilastokeskus, SVT, Elinolot 1994, 1. Helsinki: Tilastokeskus ja Stakes, 9–31.

KOSKINEN, S. 1994a. *Gerontologinen sosiaalityö vanhuspolitiikan mikrorakenteena.* Acta Universitatis Lapponiensis 3. Rovaniemi: Lapin Yliopiston monistuskeskus.

KOSKINEN, S. 2004. Ikääntyneitten voimavarat. – *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5.* Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33, 2004. Helsinki: Edita, 24–90.

KOSKINEN, S. 2005. Sukupolvien välinen sopimus vai sota? – L. Vuorenkoski, R. Wiman, M. Sinkkonen (toim). *Signaaleja. Stakesin tulevaisuusraportti 2005.* Aiheita 1, 2005. Helsinki: Stakesin monistamo, 12–18.

KOSKINEN, S. 2006. Ikääntyneet nyt ja tulevaisuudessa. – M. Vaarama, S. Koskinen (toim). *Toinen kansallinen ikääntymisen foorumi 11.11. 2005.* Vaajakoski: Stakes, 11–15.

KUUSI, O. 2001. *Ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä tukeva tulevaisuuspolitiikka ja geroteknologia. Geroteknologia-arvioinnin loppuraportti. Tulevaisuusvaliokunta. Teknologian arviointeja 9.* Eduskunnan kanslian julkaisu, 7, 2001. Helsinki: Edita.

LAESVUORI, A. 2006. Eläkeläisten brutto- ja nettotulot. – H. Uusitalo (toim). *Eläkkeet ja eläkeläisten imeentulo. Kehitys vuosina 1990–2005.* Eläketurvakeskuksen raportteja 2006, 2. Helsinki. Eläketurvakeskus, 77–88.

LAITINEN, M., NURMI, K. 2002. *Biographical Observations on Active Citizenship Learning in Finland.* University of Helsinki. Department of Education. Research report 183. Helsinki: Helsinki University Press.

LASLETT, P. 1996. *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age.* Second edition. Basingstoke: Macmillan Press.

LEINONEN, A. 2006. Vanhusneuvoston funktioita jäljittämässä. Tutkimus maaseutumaisten kuntien vanhusneuvostoista. – *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 295.* Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

MARIN, M., HAKONEN, S. 2003. *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa.* Juva: PS-kustannus.

MARTELIN, T., KOSKINEN, S., LAHELMA, E. 2005. Väestöryhmien väliset terveyserot. – A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen, J. Teperi (toim). *Suomalaisten terveys.* Helsinki: Duodecim, 266–276.

MARTELIN, T., KOSKINEN, S., SIHVONEN, A.-P. 2003. Elinaika ja kuolemansyyt. – E. Heikkinen, T. Rantanen (toim). *Gerontologia.* Tampere: Duodecim, 33–47.

MORROW-HOWELL, N., HINTERLOG, J., SHERRADEN, M. (toim). 2001. *Productive Age. Concepts and Challenges.* Baltimore: The John Hopkins University Press.

MUHONEN, R., OJALA, H. 2004. Ajassa muuttuva kolmas ikä. – *Gerontologia,* 1, 10–17.

NARKILAHTI, R. 2003. "Totta vai satua?" Omaishoitajan arki ja kokemukset palvelujärjestelmän toiminnasta. – A. Metteri (toim). *Asiakkaan ääntä kuunnelle.* NIEMINEN, M. 2005. Ikärakenteen muutos. – P. Myrskylä (toim). *Tallella ikä ehtyy... ikääntyminen tilastoissa.* Helsinki: Edita, 37–50.

NOPPARI, E., KOISTINEN, P. (toim). 2005. *Laatua vanhustyöhön.* Tampere: Tammi.

PALOMÄKI, S.-L. 2004. Suhde vanhenemiseen. Iäkkäät naiset elämänsä kertojina ja rakentajina. – *Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health 94.* Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

PANULA, J. 2004. Markkinoiden häviämisen ja hallitsevuuden yhteys onnen merkkeihin. Tulkintoja suurten ikäluokkien vuotta 2020 koskevista kuvitelmista. – J. Erola, T.-A. Wilska (toim). *Yhteiskunnan moottori vai kivireki? Suuret ikäluokat ja 1960 lukulaisuus.* Jyväskylä: SoPhi 92, 317–335.

PHILLIPSON, C. 2005. The Political Economy of Old Age. – M. L. Johnson (toim). *The Cambridge Habdbook of Age and Ageing.* Cambridge: Cambridge University Press, 502–509.

RIIHAHO, S. 2007. *Kolmasikäläisten sosiaalinen aktiivisuus pohjoisissa kaupungeissa.* Lapin Yliopisto. Kaupunki Elvin osaraportti 1. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

RINTALA, T. 2003. *Vanhuskuvat ja vanhustenhuollon muotoutuminen 1850-luvulta 1990-luvulle.* Stakes. 132. Saarijärvi: Stakes.

ROUTASALO, P., PITKÄLÄ, K., SAVIKKO, N., TILVIS R. 2003. *Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia.* Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Jyväskylä: Vanhustyön keskusliitto.

ROVANPERÄ, S. 2005. *Ikääntymisen muuttuvat kuvastot.* Sosiaalityön *pro gradu*-tutkielma. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

SADLER, W. A. 2000. *The Third Age. Six Principles of Growth and Renewal After Forty.* Oxford: Da capo Press.

SANKARI, A. 2004. *Ikääntyviä tietoyhteiskunnassa. Kulttuuriset ajattelutavat ja sosiaalinen tila.* SoPhi 88. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

SIRKIÄ, T. 2006. Tietoyhteiskunnan marginaalissa. – *Hyvinvointikatsaus*, 3, 35–41.

SULANDER, T., HELAKORPI, S., NISSINEN, A., UUTELA, A. 2006. *Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2005 ja niiden muutokset 1993–2005.* Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 1, 2006. Helsinki: Edita.

SUOMALAINEN elämänkulku. Helsinki: Tammi, 173–193.

SÄYLÄ, M. 2002. Sukupolvien vauraus – perittyä vai itse ansaittua? – *Hyvinvointikatsaus*, 1, 28–30.

TIIKKAINEN, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. – *Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health 114.* Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

TIKKA, M. 1991. *Pohdintoja kolmannesta iästä. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita*, 67. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

TILASTOKESKUS. 2007. *Ehdokkaiden asettaminen eduskuntavaaleissa 2007*; http://tilastokeskus.fi/til/evaa/tie.htm

TIRRITO, T. 2003. *Aging in the New Millennium. A Global View.* South Carolina: University of South Carolina.

TORRES-GIL, F. M. 1992. *The New Aging. Politics and Change in America.* New York: Auburn House.

TUDOR-SANDAHL, P. *Kolmas ikä.* Hämeenlinna: Kirjapaja Oy.

TUOMINEN, E., KANNISTO, J., NYMAN, H. 2006. Eläkkeiden reaalikehitys ja taso suhteessa ansioihin. – H. Uusitalo (toim). *Eläkkeet ja eläkeläisten toimeentulo. Kehitys vuosina 1990–2005.* Eläketurvakeskuksen raportteja 2006, 2. Helsinki: Eläketurvakeskus, 51–76.

UOTINEN, V. 2005. I'm as Old as I Feel. Subjective Age in Finnish Adults. – *Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health 276.* Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

VAAHTIO, E.-L. 2002. *Rekrytointi, ikä ja ageismi.* Työpoliittinen tutkimus, 244. Helsinki. Työministeriö.

VAARAMA, M. 2004. Ikääntyneiden toimintakyky ja hoivapalvelut – nykytila ja vuosi 2015. – *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5.* Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33, 2004. Helsinki: Edita, 132–198.

VAARAMA, M., HAKKARAINEN, A., LAAKSONEN, S. 1999. *Vanhusbarometri.* Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1999, 3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

VAARAMA, M., KAITSAARI, T. 2002. Ikääntyneiden toimintakyky ja koettu hyvinvointi. – M. Heikkilä, M. Kautto (toim). *Suomalaisten hyvinvointi 2002.* Jyväskylä: Stakes, 120–148.

VAARAMA, M., LUOMA, M.-L., YLÖNEN, L. 2006. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. – M. Kautto (toim). *Suomalaisten hyvinvointi 2006.* Vaajakoski: Stakes, 104–133.

VINCENT, J. A. 2003. Vanhuus, sairaus, kuolema ja kuolemattomuus: bioläketieteellisten ikääntymismallien kulttuurigerontologinen kritiikki. – *Gerontologia*, 4, 177–183.

VIRÉN, M. 2002. *Rahat vanhoille, velat nuorille. Varallisuusjakautuman muutosten tarkastelua*; www.stat.fi/tk/el/varallisuus.Viren.2002.pdf

VIRTANEN, M. 2001. *Fennomanien perilliset. Poliittiset traditiot ja sukupolvien dynamiikka.* Hämeenlinna: SKS & Stakes.

WALKER, A., NAEGELE, G. (toim). 1999. *The Politics of Old Age in Europe.* Buckingham: Open University Press.

WHO 2002. *Active Ageing. A Policy Framework.* WHO/NMH/NPH/02.8.

ZECHNER, M. 2007. Puolisoitaan hoivaavien luottamus vanhuspalveluihin. – M. Seppänen, A. Kariosto, T. Kröger (toim). *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä.* Juva: PS -kustannus, 139–166.

EAKATE VANANEMISE KOGEMUSI TALLINNA SOTSIAALMAJADE NÄITEL

Ülle Kasepalu

Rahvastiku kiire vananemine Eestis, nii nagu ka teistes Euroopa riikides, sunnib ümber hindama vanadusega seotud hoiakuid. Eeskätt esitab see täiendavaid nõudmisi hoolekandesüsteemile (Tulva, Kiis 2001: 7).

Eakal inimesel on õigus ilusale eluõhtule, veetku ta seda siis kodus või hoolekandeasutuses. Viimatimainitul on omad eelised koduhoolduse ees – vajaduse korral saab inimene abi või lahenduse oma probleemile kiiresti, kuna iga päev ümbritsevad teda vastava erikoolituse saanud töötajad. Kodus elades võib eakal, eriti üksi elades, tekkida ootamatuid olukordi, mis nõuavad kiiret sekkumist.

Palju on üksi elavaid eakaid, kellel kas pole peret ja lapsi või on side nendega katkenud ning kes vanas eas sissetulekute vähenedes vajavad eluga toimetulekuks abi. Seda aga ei vajata ainult rahalises mõttes, vaid eelkõige sotsiaalteenuste näol ja argieluga toimetulekul. Nende eakate puhul on mõttekas rakendada toetatud elamist. Toetatud elamise all mõistetakse eakale peale eluaseme andmise ka sotsiaalteenuste pakkumist. Sotsiaalmajad pakuvad toetatud elamist.

Sotsiaalmaja on erastamisele mittekuuluvaks tunnistatud munitsipaalomandis olev hoone või hoone osa, mis on kasutusele võetud sotsiaalmajana, kus asuvad sotsiaalkorterid või sotsiaalpinnad ning sotsiaalhoolekandeks vajalikud ameti- ja abiruumid (RT, lisa 1998: 78/79, 340).

tundjuvalt parem kui kodus elavatel eakatel. See mõjutab ka eakate eluga rahulolu ja elukvaliteeti. Elukvaliteet on indiviidi subjektiivne arusaam oma heaolust. Kvaliteetne elu – see on inimese heaolu, tervis, majanduslik toimetulek, turvalisus, rahulolu, inimsuhted, enesest lugupidamine; vaba aeg ja harrastused, rahulolu keskkonnaga, vabadus ja õigused (Hanson, Allev 2000: 8).

Eakate elukvaliteeti mõjutavad kõige enam kolm valdkonda (Koskinen 1998: 138–147). Esimene neist on inimese endaga seotud asjaolud. Siia kuuluvad nii füüsiline seisund (näiteks võime liikuda oma kodus ja selle ümbruses) kui ka psüühiline loomus (hea kognitiivne ehk tunnetuslik võimekus, otsustusvõime, võime kohaneda muutustega elus jmt).

Teiseks valdkonnaks on suhestumine keskkonnaga ehk kuuluvus. Füüsilistest suhetest on oluline omada privaatset ruumi, vajadusel puudele kohandatud eluaset, juurdepääsu ametiasutustesse (ühissõidukid, trepid, liftid). Sotsiaalne suhestumine hõlmab suhteid pereliikmete, sõprade ja naabritega, kes vajadusel on valmis abistama. Suhted kogukonnaga sisaldavad eelkõige eakatele vajalike teenuste olemasolu ja kättesaadavust.

Kolmandaks avaldab paljude eakate puhul elukvaliteedile olulist mõju isiklike eesmärkide ja pürgimuste saavutamine. Siia kuuluvad nii saavutused argielus (iseseisev toimetulek kodutöödega, võimelisus abistada abikaasat või kedagi teist), eneseteostuse ja vaba aja tegevustega seotud saavutused (huvitegevus, tegelemine hobidega) kui ka enesearendamine (mälu ja vastupidavuse treenimine, uute olukordadega kohanemine) (Saks 2003).

Üldjuhul on elukvaliteet seda kõrgem, mida aktiivsem on inimene ise. Mida laiem on eaka sotsiaalne võrgustik, seda aktiivsemalt eakas suhtleb ja see asjaolu mõjutab positiivselt ka eaka elukvaliteeti. Sotsiaalsete suhete olemasolu, hulk ja iseloom loob eeldused sotsiaalse võrgustiku ja toe tekkeks, mis samuti mõjutab eaka elukvaliteeti. Kõik sotsiaalsed suhted ei tarvitse aga pakkuda eakale tuge ja suurendada rahulolu. Positiivne sotsiaalne võrgustik välistab eakatel sellise raske probleemi nagu üksindus. Sotsiaalmajades elavatel eakatel on elukvaliteet kõrgem ja sotsiaalvõrgustik tunduvalt laiem võrreldes kodus elavate eakatega. See tuleneb asjaolust, et eakat ümbritsevad iga päev sotsiaalmaja töötajad ja teised majaelanikud.

ÜLEVAADE TALLINNA SOTSIAALMAJADEST

Sotsiaalmajasid on Tallinnas kokku 9: Mustamäel, Nõmmel, Kristiines (kaks eraldi hoonet), Paljassaares ja Lasnamäel (neli eraldi asetsevat hoonet).

Tallinna sotsiaalmajad võib jagada kaheks. Ühe rühma moodustavad sotsiaalmajad, kus peale elanike sotsiaalpinnaga kindlustamise pakutakse ka teenuseid elanikele ja laiemale üldsusele. Sellistes majades on oma personal, kes tegeleb elanike probleemidega ja pakub sotsiaalteenuseid ka teistele Tallinna elanikele. Teenuste hinnad ei ole kõrged ja need on mõeldud eeskätt majanduslikes raskustes inimestele. Kuna sellistes sotsiaalmajades on olemas koosseisulised töötajad, pakutakse elanikele peale abi argieluga toimetulekul veel mitmesuguseid vaba aja veetmise võimalusi (loengud, kontserdid, teemaõhtud, koosviibimised). Kohapeal on sotsiaaltöötajad, kes aitavad lahendada elanike muresid ja suunata ning nõustada maja elanikke. Sellesse rühma kuuluvad Tallinna sotsiaalmajadest Nõmme, Kristiine ja Paljassaare sotsiaalmaja.

Teise rühma moodustavad sotsiaalmajad, kus pakutakse üksnes sotsiaalpinda. Sellistel sotsiaalmajadel praktiliselt puudub teenindav personal (üks hooldaja terve maja kohta), ei pakuta ka sotsiaalteenuseid väljapoole maja. Elanikud peavad endaga põhiliselt ise hakkama saama. Need sotsiaalpinnad on mõeldud eeskätt tervematele ja noorematele inimestele. Selle rühma esindajateks on Tallinnas Mustamäe sotsiaalmaja ja Lasnamäe sotsiaalmajad.

Sotsiaalkorterite eraldamisega tegelevad Tallinnas linnaosavalitsused. Sotsiaalhoolekande seaduse kohaselt on kohalikud omavalitsused kohustatud andma eluaseme isikule või perekonnale, kes ei ole suuteline seda endale või oma perekonnale tagama, luues neile võimaluse sotsiaalkorteri üürimiseks või varjupaiga kasutamiseks.

Isikutel, kes soovivad asuda elama sotsiaalmajja, tuleb pöörduda avaldusega linnaosavalitsuse sotsiaalhoolekande osakonda. Otsus tehakse linnaosa valitsuses, kus vaadatakse üle sotsiaalpinna taotlemiseks esitatud avalduse põhjendus. Enamik sotsiaalpindu taotlevaid inimesi on kaotanud oma kodu omandireformi tagajärjel või vajavad kõrvalabi tervisliku seisundi tõttu ja peavad oma senisest kodust lahkuma, kuna ei tule oma argieluga iseseisvalt toime.

Sotsiaalhoolekande seaduse järgi on sotsiaalkorter munitsipaalomandis olev eluruum sotsiaalteenust vajavale isikule (RT I 2001: 98, 617). Tallinnas reguleerib sotsiaaleluruumide andmise ja kasutamise korda volikogu määrus (1998).

Tallinna linn kinnitas 2003. aastal Tallinna Linnavolikogus sotsiaaleluruumide üürilepingu tüüpvormi. Selle dokumendi alusel sõlmib linnaosa valitsus või tema poolt volitatud isik sotsiaaleluruumi kasutajaga üürilepingu viieks aastaks. Tähtaja möödumisel on võimalik üürilepingut elaniku soovil ja linnavalitsuse nõusolekul pikendada viie aasta kaupa.

Esimesed sotsiaaleluruumid kinnitas Tallinna Linnavalitsus linnaosadele 1998. aastal. Sotsiaaleluruumideks kinnitati Lasnamäel aastatel 1985–1992 ehitatud majad (Lasnamäe sotsiaalmajad). Veel kinnitati sotsiaaleluruumideks Mustamäe, Kristiine sotsiaalmaja üks osa ning Paljassaare sotsiaalmaja, mis rajati aastatel 1993–1998. Vanast koolimajast ehitati ümber Nõmme sotsiaalmaja, mis avati 1999. aastal.

TALLINNA SOTSIAALMAJAD JA TEENUSTE OSUTAMINE SOTSIAALMAJAS

Mustamäe sotsiaalmaja ehitati ümber endisest ühiselamust ja on kohandatud üksikutele eakatele ja puudega inimestele. Hoone esimene korrus on mõeldud ratastooliinimestele. Sotsiaalkortereid on majas 113, ametikohti elanike teenindamiseks aga 7,5.

Lasnamäe sotsiaalmaja kaks hoonet avati 1986. aastal ning ülejäänud kaks 1991. aastal. Sotsiaalpinna said korteritaotlejate järjekorras olevad pensionieelised inimesed. Tegemist on nelja üheksakorruselise majaga, kus asuvad kõigi mugavustega 1- ja 2-toalised tüüpkorterid. Ühes majas on 90 korterit, seega nelja maja peale kokku 360 korterit. Osa korteritest on kasutusel ameti- ja abiruumidena, mistõttu on korterite arv nelja maja peale kokku 351.

Esimese korruse abiruumides asub väike raamatukogu ja tuba televiisori vaatamiseks, raadiokuulamiseks, ajalehtede lugemiseks ning koosviibimisteks. Samuti on seal duširuum ja pesumasin. Lasnamäe sotsiaalmajas on nelja maja peale kokku 4 ametikohta: igas sotsiaalmajas on üks hooldustöötaja, poole kohaga hooldusõde ja poole kohaga töömees.

Sotsiaalmajas elavad eakad hindavad oma elukvaliteeti heaks. Väga rahul on oma eluga üle poole elanikest. Enamik eakaid on pakutavate teenuste kvaliteediga väga rahul (Kelder 2004: 52–57).

Kristiine sotsiaalmaja sotsiaalkorterid asuvad kahes hoones, millest esimene avati 1998. aastal, teine aga 2003. aastal. Majas on sotsiaalkorterid eakatele ja puuetega inimestele (Siht 2005: 49–51). Ühes hoones on 47 sotsiaalkorterit, teises 36. Ühisruume võivad kõik elanikud kasutada nii iga päev kui ka tähtpäevade puhul koosviibimiste korraldamiseks. Keldrikorrusel asuvad saun, pesula ja laoruumid.

Elu- ja abiruumid on kohandatud eakatele ja liikumispuudega inimestele – majas on lift, signalisatsioonisüsteem, koridorides käsipuud ning kõik sissepääsud on kohandatud ratastooliga liikumiseks. Majas on tervisepробleemi korral võimalik abi kutsuda kutsungisüsteemi kaudu, mis on igas eluruumis ja ka üldkasutatavas pesuruumis. Ametikohti on elanike teenindamiseks 11,5.

Nõmme sotsiaalmajas on ühe katuse all kolm eri institutsiooni: sotsiaalkorterid, hooldekodu ehk pansionaat ja sotsiaalteenuste pakkumine kogu Tallinna elanikele. Sotsiaalmaja alustas tööd 1999. aastal. Nõmme sotsiaalmajal on 23 töötajat, kellest pakub vahetult eakatele teenuseid 10. Nõmme sotsiaalmajast on saanud praktikabaas paljudele sotsiaaltööd õpetavatele õppeasutustele.

Vana koolimaja renoveerimise tulemusena saadi 36 ühe- kuni neljatoalist sotsiaalkorterit ja viieteistkohaline hooldekodu. Võimalik oli ehitada juurde ka saun, söökla ja pesumaja, abiruumides leidsid koha juuksur ja maniküürija. Koostöölepingute alusel teenindavad juuksur ja maniküürija sotsiaalkorterite elanikke poole hinnaga, pansionaadi elanikke aga hoopis tasuta. Majas on suur spordi- ja jõusaal, kus majaelanikud ja kõik ümberkaudsed Nõmme elanikud saavad harrastada sporti vastavalt soovile ja tervisele sobivale. Majaelanikega tegelevad saalides spordimetoodik ja taastusravi-arst, kes suunavad inimesi taastusravile. Lisaks sotsiaalpindade haldamisele on sotsiaalmaja oluliseks funktsiooniks sotsiaalteenuste pakkumine Nõmme asumi elanikele.

Teise osa sotsiaalpinnast moodustavad hooldekodukohad. Leping isiku ülalpidamiseks ja teenindamiseks sõlmitakse tähtajatult. Hooldekodukohtade finantseerimine isiku poolt võib toimuda kahel viisil: hooldatav tasub kõik ülalpidamiskulud ise või taotletakse linna osalusega kohta. Linna osalusega koha puhul tasub hooldatav 85% oma pensionist, osa saadakse lin-

na eelarvest ja puudujääva osa tasub sotsiaalmaja teenitud omatulu arvelt. Hooldekodukoha maksumuse kinnitab linnaosavanem oma korraldusega. Praegu (2006) on koha maksumuseks keskmiselt 5500 krooni kuus.

Nõmme sotsiaalmaja territooriumile ehitati töökoda koostöös Nõmme linnaosa valitsuse ja Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametiga. Selle loomise tingis asjaolu, et vanematel, ent samas töövõimelistel meestel ei ole küllaldaselt rakendusvõimalusi ja nad tunnevad end ühiskonnas tõrjutuna. Käivad ju eakate päevakeskustes enamasti naised, kes osalevad seal ringide töös, kus realiseerivad ka käsitööringis valmistatud esemeid. Neist väljamüükidest saadav tulu, olgu see nii väike kui tahes, aitab ikkagi pensionäri nappi sissetulekut veidikenegi suurendada. Et üldjuhul mehed ei võta selliste ringide tööst osa ja nad ei ole ka mujal endale rakendust leidnud, tekkis idee luua meestele kooskäimiskoht, kus lisaks meeldivale ajaveetmisele saab tegelda metallitööga. Ja kui tellimusi on, saab meestele ka palka maksta. Siiani on valmistatud põhiliselt pargipinke, lindude söögimaju ja infoviitasid.

Maja elanikelt saadud tagasiside alusel võib julgelt väita, et nad elavad palju aktiivsemat ja täisväärtuslikumat elu kui enne sotsiaalmajja kolimist. Nad on juurde saanud sõpru ja tuttavaid. Kuigi nad ei vaja abi tihti, teavad nad, et see on kohe olemas, kui seda peaks vaja minema. Nõmme sotsiaalmajas ollakse eluga rahul: elamistingimustega ollakse väga rahul, turvalisusega probleeme ei ole. Materiaalse olukorra üle ei kurdeta, kuna üür on väike ja osutatavate teenuste eest maksta pole vaja. Samuti on elanikele tasuta transport (maja autod) ja väiksemad remonttööd. Pea kõik elanikud on pakutavate teenustega rahul, sest abi saadakse kiiresti ja kõik vajaliku teevad ära sotsiaalmaja töötajad (Kasepalu 2004: 51–60).

Paljassaare sotsiaalmaja on linna hoolekandeasutus, mille tegevuse põhieesmärk on eakatele, lastekodust elluastujatele ning liikumispuudega inimestele sotsiaalteenuste osutamine. Maja avati 23. oktoobril 1997 ja selles on 212 sotsiaalkorterit. Majas töötab Tallinna Linnamisjoni kohviksöökla ja juuksur, abivajajaid nõustavad psühholoog-psühhiaater ja perearst. Ametikohti on 27.

Olemasolevad sotsiaalmajad Tallinnas on väga vajalikud toimetulekuraskustega inimestele, eriti eakatele. Samas võib kindlalt väita, et sotsiaalmaju peaks olema rohkem, kuna vajadus nende järele näitab kasvutendentsi. Lisaks sotsiaalmajadele vajatakse ka munitsipaalmaju, kuhu saaks paigutada eelkõige sundüürnikud ja enesega toimetulevad inimesed. Munitsipaalmaju on peaaegu igas linnaosas ja see annab eluasemekomisjonidele võimaluse abivajajad õigesse kohta paigutada: munitsipaalmajja eelkõige inimesed, kes ise endaga hakkama saavad ning sotsiaalmajadesse kõrvalabi vajavad inimesed. Suuremad munitsipaalmajad asuvad Põhja-Tallinnas, Lasnamäel ja Nõmmel, uut maja ehitatakse Haabersti linnaossa. Munitsipaalkortereid on aga üle Tallinna üksikute eluruumidena (üksikud korterid korrusmajades). Kuna munitsipaalkorterite järele on suur vajadus, on linnavalitsusel plaanis munitsipaalmaju juurde ehitada.

ISESEISVAT TOIMETULEKUT TOETAVAD TEENUSED

Paljud sotsiaalmajade elanikud ei tule ise oma eluga toime ja vajavad kõrvalist abi. Sotsiaalmajades tehtud uurimuste (Kasepalu 2004; Kelder 2004; Siht 2005; Susi 2001) põhjal võib väita, et kõige enam vajatakse abi toiduainete toomisel poest, meditsiiniabi korraldamisel, ravimite toomisel apteegist, toa koristamisel, pesupesemisel ja triikimisel, pesemisel ja muudel hügieenitoimingutel ning toidu valmistamisel. Väikeste erinevustega osutatakse neid teenuseid kõigis Tallinna sotsiaalmajades. Kõige rohkem oleneb teenuste osutamise ulatus töötajate arvust. Kui on vähe töötajaid, osutatakse vaid hädavajalikke teenuseid. Suurema töötajate arvu korral püütakse sisustada ka elanike vaba aega ning samuti on pakutavate teenuste nomenklatuur mitmekesisem.

Tallinna sotsiaalmajades osutatakse kõige enam järgmiseid teenuseid: abi vajavate liikumispuudega ja haigete eakate abistamine, elanike toiduainetega varustamine, vajadusel hommiku- ja õhtusöögi valmistamine, sooja lõunasöögi tellimine ja jaotamine, ruumide korrashoid, abistamine pesemisel, pesupesemine ja triikimine, meditsiiniabi korraldamine ja abistamine asjaajamisel.

Sotsiaalmajja elama asudes hinnatakse kliendi toimetulekuvõimet ja selgitatakse välja, mis teenuseid inimene vajab. Toimetulekuvõime hindamiseks on välja töötatud küsimustik, mis on väja täita iga majja elama asuva inimese kohta. Ankeedis on küsimused kliendi terviseseisundi ja üldise toimetuleku kohta. Vajadusel täidab ankeedi sotsiaalmaja töötaja koos perearstiga. Vastustest selgub, millist kõrvalabi inimene vajab ja kuivõrd saab ta oma eluga ise hakkama. Vastavalt sellele määratakse talle ka teenused. Järgnevalt hakkavad sotsiaalmaja töötajad (põhiliselt sotsiaaltöötaja ja hooldaja) osutama kliendile igapäevaseid teenuseid. Aja möödudes ja vastavalt vajadusele hinnatakse kliendi teenuste vajadust uuesti.

Elanike elukvaliteedi parandamiseks on sotsiaalmajja rajatud taastusravikabinet. Tavaliselt töötavad selles kabinetis taastusraviarst (füsiaater), massöör ja spordimetoodik, kes juhendab ravivõimlemist. Paljud elanikud satuvad sotsiaalmajja pärast haigust, mis on mõjutanud inimese elu ja identiteeti. Nüüd tulebki appi taastusravi, mis aitab inimesel kohaneda tekkinud olukorraga ja koos võetakse kasutusele uued toimetulekustrateegiad. Taastusravi toetab inimese kohanemist ümbritseva keskkonnaga, pakub abi toimetuleku edendamiseks ja koos spetsialistidega püütakse üles leida inimeses peituvad ressursid. Taastusravi hilisem eesmärk on säilitada tegevusvõime, vähendada või kõrvaldada haigusest või puudest tekkinud tegevusvõime langus ja sotsiaalsed piirangud. Paljud elanikud saavad pärast taastusravi lõppemist iseseisvalt oma argitoimetustega hakkama. Kindlasti annab taastusravi inimesele juurde ka enesekindlust ja usku enesesse.

Eakate vaba aja sisustamiseks ja elanike kokkuliitmiseks korraldatakse sotsiaalmajades sageli mitmesuguseid üritusi. Alati tähistatakse koos kõiki tähtpäevi ja rahvuspühasid. Suuremad koosviibimised on jõulude ajal ja sotsiaalmaja sünnipäeval. Tänu üritustele on kadunud majast eakate üksinduse probleem. Eakate vaba aja sisustamiseks käivad esinemas lasteaiarühmad, laulukoorid ja isegi teatritrupid. Sotsiaalmajades peetakse eakatele loenguid väärika vananemise, tervishoiu ja psühholoogia teemadel. Nende loengute ja arutelude vastu on vanemate inimeste huvi suur. Viimastel aastatel on hakatud tähistama eakate päeva. Eakatele, kel liikumine raskendatud, on see hea võimalus kultuurielust osa saada. Paljud on leidnud endale uusi sõpru ja tuttavaid, elu on saanud uue tähenduse – neil on järsku tekkinud sotsiaalvõrgustik. Kui keegi jääb haigeks, siis aidatakse üksteist, koos käiakse linnas ja poodides.

Traditsiooniks on saanud sünnipäevalaste õnnitlemine töötajate poolt. Igat maja sünnipäevalast ootavad sünnipäeva hommikul lilled ja õnnitlused. Paljud on hiljem tunnistanud, et kuna neil ei ole lähedasi, pole neile ka aastaid sünnipäeval õnne soovitud.

Elanikele korraldatakse paar korda aastas väljasõite loodusesse. Paljud ei saa ise seda endale lubada ja koos tuttavate inimestega on palju mõnusam. Traditsiooniks on saanud igasuvised kahepäevased ekskursioonid Eesti ilusamatesse paikadesse.

Sotsiaalse rehabilitatsiooni eesmärgil püütakse elanikke kaasata argitoimetustesse, sest see aitab luua üheperetunnet ja innustab endaga iseseisvalt toime tulema. Põhimõtteks on aidata elanikke nii palju kui vaja ja nii vähe kui võimalik. Abituse kujunemist ei soodustata, sest põhimõte on inimest toetada, julgustada ja innustada, et ta elaks oma elupäevi võimalikult kvaliteetselt ja iseseisvalt. Sotsiaaltöötajad ja hooldajad on valmis elanikku aitama, kui ta ise enam hakkama ei saa.

Eakate arvates on sotsiaalmaja üks põhilisi eeliseid see, et nad ei tunne end üksikuna, vaid suure pere liikmena. Nad jagavad oma rõõme ja muresid, on ise toeks teistele ja saavad üksteiselt tuge. Üksindus on eriti eakatel oluline stressi tekitav tegur, selles seisundis väheneb ka eneseteostus- ja enesearendamissoov. Kõigest sellest tulenevalt langeb inimese elukvaliteet. Napp sotsiaalvõrgustik ongi eakate hulgas kõige levinum rahulolematuse põhjus.

Sotsiaalmaja elanike rahulolu eelduseks on majas osutatavate teenuste kvaliteet, mis mõjutab otseselt elanike elukvaliteeti. Sotsiaalmajas saadavad teenused aitavad eakatel säilitada nende tegevusvõimet ja tagavad neile turvatunde.

Sotsiaalmajades läbi viidud uurimuste andmetel võib väita, et igapäevaeluga toimetulekut raskendab eakate endi arvates kõige rohkem halb tervis, kuid vaatamata toimetulekuraskustele on nad oma eluga rahul, kuna saavad alati vajadusel kõrvalabi.

VIITEALLIKAD

HANSON, S., ALLEV, R. 2000. *Avahooldus 2001. Kvaliteetne koduhooldus.* Tallinn.

KASEPALU, Ü. 2004. *Eakate toimetulek ja rahulolu Nõmme sotsiaalmaja näitel.* Käsikiri. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool. [Magistritöö.]

KELDER, C. 2004. *Eakate toetatud elamisest Lasnamäe sotsiaalmajades.* Käsikiri. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool. [Magistritöö.]

KOSKINEN, S. 1998. Vananemine ja sotsiaaltöö: gerontoloogilise sotsiaaltöö areng. – T. Tulva (koost). *Teaduselt praktikale: uurimusi ja arutlusi sotsiaaltöö teemadel.* Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool, 138–147.

RAMBAK, M. 2000. *Eakate toetatud elamisest Tallinna näitel Paljassaare Sotsiaalmajas.* Käsikiri. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool. [Diplomitöö.]

SAKS, K. 2003. Elukvaliteet – mida selle all mõelda? – *Elukaar*, 10.

SIHT, M. 2005. *Kristiine Sotsiaalmajas elavad eakad: toimetulek ja rahulolu eluga.* Tallinn: Tallinna Ülikool. [Bakalaureusetöö.]

SOTSIAALELURUUMIDE andmise ja kasutamise eeskiri Tallinnas. RTL 1998: 78/79, 340.

SOTSIAALHOOLEKANDE seadus. RT I 2001: 98, 617.

SUSI, K. 2001. *Eakate elukvaliteedist Kristiine Sotsiaalmaja näitel.* Käsikiri. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool. [Bakalaureusetöö.]

TULVA, T., KIIS, A. 2001. *Vananemine Eestis: eakate toimetulek ja teenuste vajadus.* Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi vanuripoliitika komisjon, Tallinna Pedagoogikaülikooli sotsiaaltöö osakond.

TÄHENDUSRIKAS KOGEMUS KUI PÖÖRDEPUNKT ELUS: ÜHE SOOME EAKA LUGU

Ilkka Uusitalo

Artikkel käsitleb inimese elus ettetulevaid olulisi kogemusi ja nende mõju elule ning inimeseks olemisele. Oluliste kogemuste all mõistetakse selliseid kogemusi, mis on inimest mõjutanud ja olnud talle tähendusrikkad. Sageli on niisugune kogemus avanud uue vaatenurga suhtumises ellu ja oma tulevikku. Selles tähenduses võrdsustatakse olulised kogemused tähendusrikaste õppimiskogemustega. Läbielatud olukord või juhtum õpetab selles osalenule midagi sügavat ja elutähtsat. Artiklis vaadeldakse olulist kogemust ühe inimese küsitlemisel saadud materjali põhjal.

NARRATIIV – JUTUSTUS TOIMUNUST, SÜNDMUSTE ESITAMINE AJALISES JÄRJEKORRAS KAS SUULISELT VÕI KIRJALIKULT

Paljud noorema põlvkonna inimesed mäletavad oma lapsepõlvest, et nendele vanemad rääkisid lugusid oma elust, kogemustest ja neile tundmatutest inimestest. Endistel aegadel sündinud lapsed õppisid elunähtusi tundma, teha tähelepanekuid argipäeva olukordade ja juhtumuste kohta ning kuulates täiskasvanute jutustatud lugusid. Teadmine põhines suuresti lugude ettekandmisel ja kuulamisel.

Laigudel ja lugude jutustamise traditsioonil on kõikides kultuurides olnud oluline koht. Head jutustajad on läbi aegade olnud imetletud ja hinnatud inimesed, keda teised kuulama kogunesid. Näiteks Elias Canetti (1998) kirjeldab oma romaanis "Marrakechi hääli" jutustamise traditsiooni Maroko turul järgmiselt: "Kõige populaarsemad olid jutustajad. Nende ümber moodustus tihedaim ja ka kõige püsivam inimsõõr... sõõri keskel kükitasid kuulajad maha ega kavatsenud niipea tõusta. Teised moodustasid seistes välimise sõõri. Ka nemad olid peaaegu liikumatud, nad jälgisid imetlusega jutustaja sõnu ja liigutusi." See niinimetatud laagrilõkkefenomen avaldub isegi tänapäeval nii töökohtades kui ka eri sootsiumides.

Narratiivil ehk lugude jutustamisel on pikaajalised traditsioonid filosoofias ning kirjandus- ja keeleteaduses. Viimastel aastatel on huvi narratiivi vastu laienenud ka muudele teadusaladele.

Mõistet "narratiiv" kasutavad eri teadusalad erinevalt. Seda uurimusega seotud mõistet kohtab üha sagedamini ka praktilise töö vahendina. Paljudel aladel on kasutusele võetud elulooliste ja muude lugude kirjutamine ja jutustamine. Narratiivsed töömeetodid ja lähenemisviis on muuhulgas ka lugude väljamõtlemine, portfoolio, piltide, esemete ja muude sümbolite kasutamine oma elust jutustamisel. Narratiivsete meetodite kasutamise eesmärk on eneseteadvuse ja enesetundmise arendamine ning mingi elunähtusega isikliku suhte loomine. Peamine eesmärk on väljendada oma suhtumist endasse ning elus esinevatesse nähtustesse ja asjadesse.

Heikkinen (2002: 185) leiab, et narratiivi kasutamine ei ole meetod ega ka koolkond, vaid jutustamisega seotud uurimuste raamistik, mille puhul koondub tähelepanu jutustusele kui tegelikkuse loojale ja vahendajale. Oluline on narratiivi juures ka see, kuidas suhtutakse teadmisse või pigem sellesse, kuidas teadmine sünnib. Teadmine moodustub sotsiaalses suhtluses keele vahendusel. Narratiivsel teadmisel on tugev sotsiaalne mõõde. Ei ole jutustamist ilma kuulajata (Heikkinen 2002: 186; Uusitalo 2005).

ELULOOLINE JUTUSTUS

Igal inimesel on jutustada oma ainukordne lugu, kuid elulugu ei koosne ainult ühest loost. Elamine loob mitu lugu. Selles mõttes võib inimese elu ja elukulgu vaadelda kui elujuhtumite voogu. Juhtumid põimuvad üksteisega, satuvad pealistikku ja vaheliti ning nende tõlgendamisel ilmneb uusi tähendusi ja toone vastavalt sellele, millega seoses jutustaja oma elujuhtumeid ja olukordi kajastab ja kirjeldab. Inimene on tugevasti situatiivne olend. Situatsioonid e olukorrad loovad kogemusi, millele inimene omistab tähendusi.

Inimesel on vajadus mõista oma elus juhtunut, seepärast ta korraldab ja liigendab oma elu jutustusteks ja lugudeks. Jutustamine on üks viis luua enda identiteeti, väljendada jutustamise teel midagi enda kohta. Heikkise (2002: 116) arvates on selle käsitlusviisi puhul peamine oletus, et inimene ei leia üles oma minapilti otse, vaid mitmesuguste võõritusvõtete abil, näiteks jutustades endast lugusid, maalides pildi, joostes maratoni jne. Iseennast on võimatu tabada ilma tõlgendamata. Identiteet on alati enesetõlgenduse tulemus ja selle juures on tarvis suhtlemist teiste inimestega. Enesetõlgendus sünnib sotsiaalses keskkonnas ja suhtluses teiste inimestega. Ka Mead (ref. Kuusela 2005: 142–144) on leidnud, et inimese oma mina sünnib üksnes suhtluses teiste indiviididega.[1]

Jutustused on sisemise ehk kogemusliku maailma tõlgendus. Need annavad elule tähenduse. Elujuhtumite tähendused sünnivad lugudest, mida jutustame iseendale ja teistele inimestele (Cooper 2006).

Eluloo jutustamine põhineb mäletamisel, mälu võimel varem juhtunud sündmusi kogemustena meelde tuletada. Perttula (1996: 119) käsitluse kohaselt mõistetakse kogemust teadvuses eksisteeriva tähendusena, mis võib väljenduda teadmises, tundes või muus kogemuses. Kogemuslik teadmine ei kujune indiviidist sõltumatult, temast väljaspool, vaid pidevalt arenedes ja alati ajutisena, sest inimese kohanemisprotsess jätkub kogu elu jooksul (Horwath, Morrison 1999: 46). Teatud kogemused jätavad mällu jälgi, mida rekonstrueerides tuletatakse midagi meelde. Mälu on valikuline, see tähendab inimene suudab kergemini meelde tuletada niisuguseid asju, mis on mingis mõttes talle tähelepanuväärsed ja olulised. Mälu-uurimustest on teada, et vananedes nõrgeneb varem toimunud sündmuste meeldetuletamisvõime juhul, kui mälu, eriti pikaajalist mälu ei treenita ja möödunud sündmusi läbi ei töötata (Hurme 1985: 126). Inimene talletab elujuhtumeid ja juhtumite kulgu pikaajalisse mällu (Ruoppila, Suutamaa 1994: 65). Elujuhtumite mäletamist ja mälutoiminguid võib treenida, näiteks korraldades eakatele inimestele ja vanuritele mälestuste jutustamise ringe. Mälestuste toetamiseks on võimalik kasutada fotosid või esemeid, mis on vanuri ellu kunagi kuulunud. Meenutamine muutub lihtsamaks, kui koondada tähelepanu meenutatavale ainestikule.

[1] Vt Kuusela, P. 2005. George Herbert Mead: Pragmatismi ja sosiaalipsykologia. – V. Hänninen, J. Partanen, O.-L. Ylijoki (toim). *Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä*. Tampere: Vastapaino, 69.

Inimeses elab mitu lugu ja episoodi. Kui rutvuda elulugudega või kuulata, kuidas inimene räägib oma elust ja kirjeldab seda, siis on märgata, et mingi asjaolu või juhtum võib tõusta valitsevaks teemaks või tähenduslikuks kogemuseks. Olulise kogemuse all mõeldakse siinkohal sellist üksiku elujuhtumiga seotud ja inimesele isiklikult tähtsat kogemust, millel on ka tema hilisema elu jaoks olnud mingis mõttes pöördeline tähendus. See oluline kogemus on mõjutanud inimese elu ja muutnud tema ellusuhtumist ning kujunenud üheks osaks tema identiteedist. Olulist kogemust võib samal ajal käsitleda ka tähtsa õppimiskogemusena. Pärast läbielatud tähelepanuväärset elujuhtumit on teadvuses toimunud põhjapanev muutus. Inimene ei ole pärast saadud kogemust enam sama, kes ta oli varem.

Lisaks tähendusrikastele kogemustele võib inimeste elulugudes või nende jutustustes kohata teostumatuid eesmärke, kõrvaltoone või algatusi, mis ühel või teisel põhjusel ei ole teostunud või edasi viinud (Cooper: 2006). Ühiskond või tingimused, milles inimene elab, ei pruugi alati toetada tema eesmärkide ja unistuste teostumist. Ajalooline ja kultuuriline kontekst määrab osaliselt tegevuse eesmärke, elujuhtumeid ja elu sisu.

ELUKÄIK JA INIMENE OMA ELU TÕLGENDAJANA

Elukäigu all mõeldakse eri eluetappidel (lapsepõlv, noorus, täiskasvanuiga, keskiga ja vanaduspõlv) esinevate sündmuste kulgu. Rahvusvaheliselt kasutatakse sellealases kirjanduses mõisteid *life cycle* või *life span*. Need terminid peegeldavad arusaama, et inimese elu on bioloogiliselt või geneetiliselt ette määratud ja järgib kindlat struktuuri, näiteks on elukäiku kujutatud kaarena. Elukaare teooria on saanud teisalt ka kriitika osaliseks, kuna see vahendab kujutluspilti, mille kohaselt on täiskasvanueas inimese võimed tipus ja seejärel hakkab tema teovõime kõigil aladel liikuma paratamatu languse poole. Uusimate gerontoloogiliste uurimuste kohaselt see nii siiski ei ole. Näiteks inimese süvaõppimise võime ehk sügav mõistmine (=tarkus) areneb kuni surmani, kui mõni mäluhäire kognitiivseid võimeid ei nõrgenda.

Kuigi eri arengu- ja eluetapid loovad aluse järgmistele elu- ja arenguperioodidele, võib indiviid ise oma valikute ja eesmärkide seadmise kaudu mõjutada igal eluetapil ja arenguperioodil toimuvat ja selle kaudu kogu elukäiku. Enda elukäigu mõjutamine on loomulikult tuntavam nooruses ja hiljem ka täiskasvanueas. Tänapäeval saab mõjutus alguse juba lapseeas, ja mitte alati ei ole arengud lapse või noore heaolu seisukohast positiivsed. Inimene on mitmel viisil oma taustsüsteemiga seotud olevus. Iga indiviidi elukäik kujuneb erisuguseks bioloogiliste, füsioloogiliste, psüühiliste, sotsiaalsete ja ajalooliste tegurite dünaamilise koosmõju tõttu. See ei tarvitse kulgeda ettemääratud kaarekujulise skeemi kohaselt.

Elukäik selle sõna-sõnalises tähenduses kannab endas kujutluspilti, et elu kulgeb pidevalt edasi ja inimene kogeb elu jooksul mitmesuguseid olukordi ja muutusi. Ta teadvustab oma elu jooksul aset leidnud nii bioloogilisi (füüsilised) kui ka psühholoogilisi (omaenda mõtlemise ja väärtustega seotud) muutusi. Vanuse lisandumisega muutuvad peale füüsiliste omaduste ja võimete ka mõtlemisviis, keskkond ning keskkonna vajadused, võimalused ja ootused. Elukäik sisaldab endas palju kvalitatiivseid muutusi. Inimene hindab ennast ja väärtustab tajutavat tegelikkust oma väärtusmaailma kaudu.

Elukäik ei tähenda üksnes muutusi ja kohandumist, vaid selle kõrval areneb aeglaselt ja süveneb kogu elu jooksul ka inimese oma mina ehk enesetunnetus. Inimene tunneb läbi elu teatud "sarnasust" iseendaga; ta on iseendale tuttav. Nii käitumises kui ka minakäsituses ilmneb enesetunnetuses eri vanuses teatud püsivus (vrd Hurme 1985: 127). Õnnelikule vananemisele peetakse sageli omaseks võimet olla iseendaga sina peal, mis tähendab sisemist kindlust ja rahu (reintegratsioon). Vananedes on inimesel võime ja õigus tõlgendada asju nii, nagu talle endale tundub olevat sobivam.

Möödunud aastakümnetel on eri institutsioonid püüdnud sotsialiseerida lapsi ja noori väljastpoolt ja valmis kujul pakutavate tõlgendustega maailma ja tegelikkuse eri ilmingute kohta. Noorusaastatesse jõudnuna hakkab inimene neis valmistõlgendustes kahtlema ja soovib ise hakata määratlema oma suhet ümbritsevasse ja elu mitmesugustesse ilmingutesse. Empiiriliste uurimustega on kindlaks tehtud, et teatud eale ja eluetappidele on iseloomulikud nn kriitilised punktid, mil inimese mõtteviisis ja oma minaga seotud tõekspidamiste ja väärtuste süsteemis toimub suuri kvalitatiivseid muutusi, mille tulemusena on ta valmis oluliselt muutma oma eluväärtusi ja elu suunda. Mezirow (1995) on nimetanud seesugust õppimise ja eneseteadvusega seotud protsessi perspektiivi laienemiseks. Sügavama teadvustamise kaudu laieneb inimese vaatenurk enda ja maailma suhtes. Põhjapanev muutus võib olla seotud elu jooksul üle elatud kriisi või tähenduslikku kogemusega.

On ilmne, et nooremad põlvkonnad vaatlevad oma elujuhtumeid teisiti kui näiteks nende vanemad või vanavanemad. Maailma ja iseennast puudutavad selgitus- ja tõlgendusmudelid on tänapäeval mitmekesisemad tänu

paremale haridusele ja massiteabevahenditele. Kuid ka eakate inimeste ja vanurite hulgas on neid, kes näevad tänapäeva ja minevikku ning endasse puutuvaid nähtusi eelarvamusvabalt, loobuvad vananenud seletustest ning annavad asjadele ja juhtumitele uusi tähendusi. Aktiivne eakas hoiab kätt tänapäeva pulsil niisama tugevasti nagu nooredki. Inimesena kasvamise eeldus ja psühholoogilisi muutusi esilekutsuv jõud on uudishimu ja soov üha sügavamalt mõista elu ja selles juhtuvat.

Suvi-Anne Siimes arutleb oma kirjas Nunna Kristodulile (2005: 85) järgmiselt:
" …ainuüksi tagasi vaadates edasi ei jõua. Seepärast tuleb inimesel suunata pilk ettepoole. Kuid minevik ja kõik sellega seotud mälestused ja nende tähendus on inimesega alati kaasas. Ma leian, et inimestele on aeg-ajalt hea anda aega ja mõtteainet, sest ega inimese läbi käidud tee paista tagantjärele kogu aeg ühesugune."

ÜHES SOOME VANADEKODUS ELAVA MEHE ELULUGU JA TÄHENDUSRIKAS KOGEMUS, MIS KUJUNES TEMA ELU PÖÖRDEPUNKTIKS

Küsitletu oli elanud Varsinais-Suomi vanadekodus vaid mõne kuu. Intervjuus on tema nimi Veikko. Ta oli hiljuti saanud 90-aastaseks. Oma ea kohta oli ta psüühiliselt ja füüsiliselt üsnagi heas seisus. Ta liikus küll ratastel käimisraami kasutades, kuid oli toimekas ja ettevõtlik ning vajas hooldajatelt üsna vähe abi.

Veikko juurde juhatas mind vanadekodu juhataja. Viimane arutas koos personaliga, missugustelt vanadekodu elanikelt võiks paluda küsitlemiseks luba. Juba kevadel olin taotlenud vanadekodu juhatajalt ja valla sotsiaalkomisjonilt luba küsitleda 1–3 vanadekodu elanikku, ja minu palvele tuldi vastu. Kirjeldasin loataotluses, et soovin uurida vanurite elukäiku ja nende vaatenurgast olulisi elusündmusi ning kogemusi vanadekodus elamisest. Küsitluse põhiteemad olid järgmised:
küsitletava eluperioodid;
olulised ja tähendusrikkad elusündmused;
mõtted enda elust ja vananemisest;
kogemused praegusest elukeskkonnast.

Vanadekodu juhataja teatas mulle kolme võimaliku küsitlemiseks sobiva isiku nimed. Otsustasin, et alustan küsitlemist Veikkost. Läksin 3. augustil 2006 aegsasti, enne kokkulepitud aega, kella 14-ks hooldekodusse ja mind juhatati puhkeruumi. Hooldaja rääkis, et elanikud joovad parajasti päevakohvi ja intervjuuga võiks alustada pärast seda. Ta palus mindki vanakestega kohvi jooma, tutvustas küsitletavaid ja teisi hooldekodu elanikke. Kätlesin kõiki vanakesi, oma peatset vestluskaaslast Veikkot esimesena. Istusin lähima laua taha ja tegin kahe elanikuga juttu. Rääkisin ilusast ilmast, küsisin nende vanust jne. Rääkisin neile, miks olin tulnud ja kes ma olen. Minu saabumine puhkeruumi ei äratanud suuremat tähelepanu. Sama laua ääres olevad naised olid viisakad ja jätkasid kohvijoomist.

Veikko lõpetas kohvijoomise ja kutsus mind seejärel oma tuppa. Ta läks ise ees ja palus mul istuda. Kätlesime veel korra, ma tutvustasin end ja selgitasin, miks olin tema jutule tulnud. Küsitletav palus mind istuda laua äärde. Ise istus ta tugitooli ja mina seadsin end laua taha tema vastu. Küsisin luba jutuajamist diktofoni abil lindistada. Veikkol ei olnud selle vastu midagi. Proovisime esmalt, kuidas meie hääl jääb lindile ja milline kaugus on sobiv diktofonile. Kõik tundus olevat valmis ja ma küsisin temalt esmalt mõningaid taustaandmeid. Küsitletav suhtus olukorda vägagi positiivselt ja avaldas alguses kahtlust, kas oskab "teile" midagi rääkida. Teietasime mõlemad, sest see tundus selles olukorras rohkem sobivat (vrd Hirsjärvi, Hurme 2001: 134).

Ta suhtus minusse kui õpetajasse üsna aupaklikult ja see väljendus teietamisena. Peaaegu kohe intervjuu alguses tuli jutu keskne teema esile ja see kordus mitmel puhul kogu vestluse jooksul. Intervjuus esile kerkinud peateema osutus ühtlasi küsitletava elus oluliseks eluteemaks. Ilmselt ei ole juhus, et küsitletav tõi enda jaoks tähendusrikka teema kohe alguses välja. *"Vanust on mul küll õige palju, sain paar kuud tagasi 90. On elus seda võitlemist küll olnud, aga õige hästi on muidu läinud, kui see Issand seal üleval on andnud Veikkole hea tervise. Olen tema kaitse all oma päevad õhtu poole saatnud."*

Küsitletav oli sündinud Karjalas ning sunnitud pärast sõda lahkuma oma kodukohast ja siirduma Lääne-Soome. Alles hiljuti oli ta läinud oma kodust vanadekodu juures asuvasse hooldekodusse. Üleminek kodust hooldusasutusse oli ilmselt kulgenud raskusteta ning küsitletaval on olnud võimalus vestelda teda huvitavast usuteemast kaaselanike ja hooldajatega. *"… mina olen täitsa heal meelel tulnud just siia koju ja siia majja. Sellesama taevase Isa abil olen saanud hästi joone peale. Igas asjas, ja siin majaski tuleb inimestega rääkida ja siin on kah juttuks see usu asi ja mina olen seda ikke katsunud edasi viia."*

Kavatsesin küsitlust jätkata sel moel, et alustades taustaandmetest liigume edasi eri eluetappide ning tähtsate elusündmuste juurde, aga varsti märkasin, et küsitletav ei mäleta kuigi palju detaile oma lapsepõlvest, tema mälupildid on enamjaolt seotud hoopis sõja-aastate tähenduslike sündmustega. Otsustasin, et on parem edasi minna intervjueeritava tingimusi järgides ja lasta tal vabalt oma elust ja selle juhtumustest pajatada. Kõige tähelepanuväärsemad sündmused tema elus seostuvad sõja ja sõjajärgsete aastatega. "Siis kui olime kõva suurtükitule all, siis mina sain selle usu endale, kui oli kõva tuli ees või taga, kuidas kunagi, siis tuli alati mõte: Isa, ära jäta mind maha! Kui ma enam ei jaksa, siis anna mulle armu, ja sealt ülevalt, kui ausalt ütlen, olen selle jõu saanud, sellest Isa antud usust ja jõust on kõige rohkem kasu olnud."

Intervjuu jätkus küsimusega: "Kui vana te sõja ajal olite?"

"Ma olin esiti, kui läksin, padrunikandja, siis kui läksime sedasi oma riiki teenima ja edasi viima, olin õige mitu korda omas mõttes ühenduses Isaga seal üleval. Ja mitu korda tuli meele, et nüüd enam vist ei jaksa seda – ära jäta Veikkot maha." Jälle kord pöördus intervjueeritav oma usu juurde tagasi ja palus isegi küsitlejalt andeks, et sellest räägib.

"Kas olite sõjas ohvitserina?"

"Ma olin allohvitser. Tulin armeed teenima seersandina ja sealt see teenistus edasi läks. Käisin Markovillas. Olin ühe talumehe juures, kellel oli maad, ja ma olin tema relvapoiss. Ja siis tuligi jutuks, sest tema oli see, kes õige palju tõi usku ette. Sedasi, et selle talumehega me jutustasime ja tema tõttu mina sain sinna Markovilla lahingukooli.

Õige selgesti on meeles, et kui sõime laua taga, siis ta võttis selle asja üles ja küsis minu käest, et kudas mina olen mõtelnud Isa peale seal üleval. Ja see peremees toetas ka ise õige palju selle kõrgema Isa õla pääle ja sedasi ta viis mind edasi, kus mina sain õige kena ja hää tulemuse. Ja selle varjus olen edasi ränanud kaua aega ja olen ikke ütelnud, kui olin seal kõva suurtükitule all kahe kivi vahel, ja siis tuli Isa meele ja huikasin: Isa, nüüd vist enam ei jaksa. Tule appi! Ja nõnda pääsingi."

Küsitlejana otsustasin, et proovin kaardistada ka intervjueeritava teisi eluetappe ja esitasin küsimuse sõjaajale eelnenud eluaastate kohta.

"Mida te tegite enne sõda, mis tööd tegite?"

"Mina olin põlluharija, minu kodu oli vaene ja isa põdes rinnahaigust. Sedasi tuli mul siis meie laste ja seal olijate seltsis toimetada. Mina sain kõikse rohkem armees olemise ajal oma mõtteilma nõnda kaugele, et pääsin õige tublisti Isa elusse seal üleval ja selles meeles olen siia kah tulnud."

Soovisin saada teada küsitletava peresuhete kohta ja seepärast küsisin:

"Kas teil oli õdesid-vendi?"

"Minul oli kaks venda. Teine vend, kas oli see Jätkusõda või mis see võis olla, ja seal lahingus ta siis surma sai ja see siis viis mind edasi. Küll mul oli kahju ja kannatasin selle pärast, et minu vend seal lahinguväljal oma elu jättis."

"Kas teil oli õdesid?"

"Minu vanem õde oli nime poolest Hulda ja kõige noorem õde … mis selle noorema õe nimi oligi, kui valesti meeles ei ole. Tuleb meele, Irja vististi oli ta nimi. Tema oli kõige noorem. Tema oli kaitseväes lotta töö peal. Just selle õe töö juures tuli mulle meelde, et tema oli kange usu tunnistaja ja usu järgi elav inimene, tema ütles alati, ära jäta Isa maha, ja mina ütlesin, ära pelga, Veikko ei jäta, ja senimaani ei olegi jätnud."

"Kas lapsepõlves tuli palju tööd teha?"

"Lapsepõlv oli mul õige raske. Isa oli haige ja siis pidi õde meid, nooremaid, hoidma ja tema katsus meid teenida nõnda, et Isa oleks ligi. Mäletan küll, kui palju kordi tema ütles, et ärge jätke Jumalat seal üleval, tema see meid juhatab. Ja see on jäänud nõnda tugevasti minule meelde, et seniajani ei ole ma Isa maha jätnud."

"Missugune te lapsena olite?"

"Õige rahulik mina olin. Kui olin seal talumehe juures tööl, põllutööd oli seal väega palju, see väsitas ära, sellepärast tuli Isa sealt ülevalt appi kutsuda. Selle talumehe nimi oli Tapola, kui nüüd valesti meeles ei ole. Tema mind kaitses ja katsus edasi juhatada. Ja mina siis õige julgesti läksin edasi ja minu mõtteilm on pöörelnud just seal üleval, Isa kaitse all olen saanud õnnelikult ja õige tervena jätkata seda tööd, Jumala ja usu teenimist."

"Kui tormijooksuga peale läksime, siis olin jooksupoiss ja selles asjatalituses sattusin vahakandjaks. Minul oli hobune, seda talitasin ja vedasin alati sinna sõjaväljale, mis seal vaja läks. Olin selle hobusega suur sõber ja siis see talumees, kelle tiiva all olin, ütles otse, et tema peab Veikkost väga lugu. Kui me siis olime seal söögilaua taga, siis tema ütles, et mida oled mõtelnud sellest, kui jääksid kaitseväe teenistusse. Tead ometigi, et mina ajan seda kaitseväe asja ja hoian asju korras, ehk tuleks Veikko seltsiks, kui mitte muud, siis kas või padrunite kandjaks.

Kui olin väike ja olin selle talumehe juures, siis tema tegi juttu ja küsis, kas sa ei tuleks meile. Minul on tütar. Kui sul Salme nõnda meeldib. Salme oli tema nimi. Tuleksid meie juure, toimetaks siin ühes. Mina küsisin: kas minust on asja? Mina felgasin seal sõjaväljal neid lahinguid. Ja siis veel kõige rohkem, kui jäin ilma oma vennast Jalmarist. Tema jättis oma elu seal ühe lahingumöllu sees. Siis see talumees,

kui ta minu kurbust nägi, hakkas mind edasi juhatama. Kui me sedasi seal söögilaua taga istusime, siis tema küsis, kas olen ometigi mõtelnud selle peale ja kas ei taha-minna lahingukooli."

"Te käisite lahingukoolis. Kus see asus?"

"See oli veidike justkui minu kodukihelkonna ligidal, see Markovilla, ja sinna see talumees mind viiski. Mina olin sedamoodi poiss, ei olnud huvi mingisuguste maa peal olevate asjade vastu. Mina pidasin lahingut oma mõtteilmaga ja siis see peremees ütles, kui olime seal söögilaua taga, et meil on siin neid tüdrukuid ja üheskoos olete ometigi mänginud. Kas sa ei ole mõtelnud, tule meile kasupojaks! Kuule, nüüd võtsid raske asja jutuks. Sedamoodi ma ei ole mõtelnud. Kuhu sina siis oled oma mõtteilma kinnitanud? Mina ütlesin, et olen mõtted kinnitanud oma maailma, oma kodu külge ja omaksed on meeles ja mõttes. Seal siis läksime nõnda kaugele selle talumehega, tema ütles, et on mõelnud, et mina läheks sinna Markovilla lahingukooli. Mina ütlesin, ei ole sugugi mõtelnud Markovilla lahingukooli minekust. Aga kõigepealt küll tema pani ette, tule väimeheks, aga see jäi kõrvale, see väimeheks olemine. Aga siis tema ütles, et mis oleks, kui läheksid Markovilla lahingukooli. Tema on pannud kaitseväe kontorisse kirja ja rääkinud sinust ja sealt kaitseväe kontorist on tulnud vastus ja sind võetakse vastu, kui sa tahad. Mina käisin siis kaitseväe lahingukoolis ja tulin sealt välja priimusena. Olin lõppude lõpuks vanemseersant."

"Kas te lõite perekonna, oma perekonna?"

"Jah, abiellusin Marttaga."

"Kas teil oli lapsi?"

"Jah, oli. Martta oli hea naine ja mina olin omast meelest temale hea mees. Riidu ei olnud meil kunagi. Me elasime puhast elu, ei riielnud ega tapelnud ega teinud mingil muul viisil halba. Meil läks õige hästi. Minule jäi sellest kaunis mälestus."

"Kus te elasite?"

"Elasime Marttaga Muolaase kihelkonnas Seppälä külas. Seal siis Marttaga see elu ühte joonde läks ja Marttast sain väga kiitusväärse naise. Meil oli üksmeel alati kodus. Elasime korralikku elu. Ja siis see peremees, kes mind edasi viis. Temale mina jään võlgu, just tänu, ei kuidagi raha mõttes, ainult tänu. See peremees kaitses mind nii kui oma poega."

"Karjala kaotamisest on minul väga vähe meeles. Ei saanud õieti aru, mis juhtus. Uskusin seda talumeest, tema juhatas ja küsis, andis nõu, et tee nõndamoodi ja jäta need asjatalitused ära. Kuis see elu siis hakkas seal koitma? Siis tuli mingisugune auk sinna kohta, kus minu mõttemaailm hõljus ja mina ei saanud õieti jagu, kas peab olema seal või ei pea olema, aga selle peremehe mõjul ja palvel ja tema juhatusel läks Veikko õiget teed mööda. Minule jäi sellest väga ilus mälestus, sellest ajast kui Muolaase kihelkonnas Hotakka külas elasin ja olin. Seal mina siis just selle Marttaga abiellu heitsin. Ja mina olin loomu poolest tundeline ja Martta oli ka. Tema kogu aeg kartis kõike. Kas see, mis Veikko nüüd räägib, on see, mis vaja, aga ometigi mina Marttaga abiellusin ja kui nüüd õigesti meeles on, siis Marttaga sündis meil poeg, nime poolest Pertti. Ei tea, kas see on sinul kirjas, andestust, et "sina" ütlesin."

"Kas mäletate, kuhu te pärast sõda elama läksite? Kas pidite ära kolima?"

"Olin kaitseväes koolitaja. Tulin sealt priimusena välja, nii mulle räägiti."

"Kas siis elasite kasarmus?

"Jah, saime ühe hoone, oli vist paar tuba ja köök ja kamber ning siis see peremees juhtis mind edasi ja kandis hoolt, et Veikko toime tuleks ja nõnda ka läks, et Veikko tuli toime. Sealt õieti siis minu elu algaski, sealt Markovilla lahingukoolist, nii kui ütlesin, et tulin sealt priimusena välja."

"Ja olite siis pärast seda koolitaja?"

"Jah, siis jäin kaitseväe koolitajaks."

"Kas jäite sealt pensionile?"

"Jah, pensionile jäin mina sealt. Läksin pärast Markovilla lahingukooli selle peremehe soovi järgi ja olin siis koolitaja ja õpetaja. Olin loomu poolest aus mees ja peremehe meelest kärmas ja olin siis juba kaua aega teeninud seda Isa seal üleval. Kuis seda öelda soome keeles, et olin jumalakartlik.

Jah, me tulime juba siis siia, aga minul on sellesarnane mõttemaailm, et Martta jättis Veikko maha, kui ta haigeks jäi, ja kui nüüd õigesti meeles on, siis jäin leseks. Aga kogu see elu on olnud oma kodumaale kippumine. Soome oli üle kõige. Mina olen ikka vahel naljaga öelnud, et kõik muud võivad petta, aga isamaa ei peta ja mina usun seda asja."

"Mis on elus kõige tähtsam olnud?"

"See oli kõige tähtsam, kui abiellusin Marttaga ja meil algas koduelu ja sündis Pertti. Poiss sündis armees oleku ajal."

"Kas ekis oli muid tähtsaid asju?"

"Kui olime sõjas, siis ükskord tuli mulle seesugune mõte, kui olin kivide vahel ja käis kõva suurtükituli – siis hüüdsin: Isa, ära jäta Veikkot maha!"

"Ei minul olnud muud, kui et kaitsevões olin koolitaja. Siis, kui olin seal kaitsevões, siis Martta jättis Veikko maha ja nüüd magab seal kalmistul."

"Kas tööd oli palju?"

"Seda oli vähe liigagi, aga minul on võitleja isèloom. Mina ütlen ikke, et üks, kes ei peta, see on isamaa."

"Kui te nüüd tagasi mõtlete, siis missugune see vanaks saamine on olnud?"

"Veikko vanaks saamine on olnud kerge, ühtviisi kerge, sellepärast, et just see, mis ma alles ütlesin: minu mõttemaailm on olnud seal üleval. Ei mina küll või paha ütelda, see isamaa, kus me nüüd elame, see ei ole mind petnud. Ega ma mingit patu ka ole teinud, kui midagi patuks peetakse, elan ausat ja õiget elu, nõnda nagu olen ütelnud, kõik muud petavad, aga isamaa ei."

"Mida te arvate sellest hooldekodust?"

"Siin, kui kuskil on kodu, mida kutsutakse vanadekoduks. See on küll kodu, mis on Veikkot edasi juhatanud."

"Kuidas siin elada on?"

"Siin on hea elada, ei või midagi laita. Ja-jaa, see kodu, mida üteldakse vanadekoduks, on ka hooldekodu hulgale inimestele ja mitmele Veikkole. Mina olen sellesse pesasse kiindunud. Usu, mina ei peta. Soomes olen sündinud ja Soomes taban ka surra. Muu, mis selle kõigega on seotud, on just see elamise asi siin vanadekodus. See on tõesti vanadekodu, aga see on õige hulga inimeste kodu. Siin hoitakse inimest inimese moodi, siin ei sunnita, ei kakelda, ei riielda."

"Mis teile siin vanadekodus meeldib? Usk Jumalasse. Aga igapäevaselt?"

"Seda, et siin vanadekodus need juhatajad on olnud Veikkole peaaegu nagu ema eest, nende hoole ja kaitse all on hulga ja hulga poiste ja naiste elu jälle klaariks läinud ja paistab edasi kah minevat, vähemalt soovin seda."

"Kas teile televiisorit meeldib vaadata?"

"Jah, mulle meeldib televiisor ja hooldajadki vaatavad. Seal me istume ja kuulame Jumala sõna, mina pean lugu just sellest Isa sõnumist, Jumalast ja usust."

"Kas te ajalehti loete?"

"Jah, kas see on Karjala, mis siia tuleb, seda lehte minagi loen ja kui on hooldajatelt küsimist, et mida nüüd peaks tegema."

"Kas teile saunas käia meeldib?"

"Jah, ja õige palju, mina olen selline saunataja, et kui meid on kaks või kolm meest, siis jääb Veikko viimaseks lavale. Minule on see hästi meeldinud, juba lapsest peale. Mäletan, et kui minu isa oli saunamees ja isa põlve peal saunas istusin ja kui ütlesin, et ta, nüüd kõrvetab, siis läksime allapoole, et mul ometigi hirm peale ei tuleks, ja õige kiiri saime bakkama."

"Kas te igatsete siin vanadekodus millegi järele?"

"Ei, siin ei ole midagi vaja muuta, siin ei jäta midagi soovida. Nii mina seda tähendan, et see on ilma vigadeta vanadekodu."

"Kas siin on ka sõpru, kellega juttu ajada?"

"Ei ole õieti. Meesterahvaste seltskonda ei ole õieti olemas, hästi. Meid, mehi, kasvatatakse eri moodi ja igaüks annab oma moodi au kasvatusele ja hooldusele ja mina olen andnud au sellele vanadekodule. Päris ausalt võin ütelda: see on tõesti õige kodu."

"Missugune on olnud teie elu lapsepõlvest vanaduseni?"

"Seal tuleb võidelda, millal kunagi mille eest, aga mina olen alati pidanud lugu Isast, kes kuulab seal üleval ja tema hoole all, kui koguni kusagil, siis just tema armu all saab mees bakkama, kui ta mees on. Sedasi on asjad."

"Kas olete oma eluga rahul?"

"Mina olen olnud põikpea, elan oma au ja mõtteilma järgi. Kui minul on midagi käsida, mille peale võin toetada, siis küsin alati hooldajalt. Ei ole minul elus olnud midagi, mis meele pahaks teeb. Siss peab olema oma pätt, kui miski teeb meele pahaks. Siin pesas on kõigil hea olla, kui inimene ise on hea. See kodu ei peta kedagi, ega tähagi petta, nõnda mina usun. Jah, isamaad peab armastama, sellest ei tohi kuhagi kõrvale minna. Kes meile siis annab, kui mitte isamaa."

"Mida te mõtlete homsest päevast, mida soovite ja ootate tulevikult?"

"Ei midagi muud, kui armastust oma maa vastu. Kõik muu võib ära jääda."

"Kas on midagi, mida tahaksite veel teha?"

"Ei selles elus, mida nüüd elame või mina elan, ei selles või midagi muuta ja juurde ei ole ka midagi vaja. See on pesa ja see on tõesti pesa."

"Mida arvate oma tervisest?"

"Minu tervis on hea ja õieti selle tervise põhi on seal üleval. Hüüa mind hädas appi! Seda ma usun, kui peas pilgutab ... ja siis see Isa aitab, kui tema poole hüüda."

KOKKUVÕTTEID INTERVJUUST JA KÜSITLUSMATERJALI ANALÜÜSIST

Küsitlus sujus korralduse pookest ladusalt. Hoolimata oma kõrgest vanusest (90 aastat) kuulis Veikko küsimusi hästi ja temaga oli meeldiv vestelda. Ka diktofon toimis laitmatult. Küsitlus kestis umbes tunni ja 15 minutit. Intervjuu algus edenes pikaldasemalt ja see tulenes osaliselt sellest, et küsitletav peatus ja püüdis meenutada: "Kuis see nüüd oligi?" Mõne korra pidin küsimust kordama ja sõnastama selle lihtsamas vormis. Taas kord tuli tunnistada seda, et intervjueerimine ei ole sugugi lihtsalt andmete kogumise meetod. Küsitleja peab pidama meeles intervjuu uurimuslikke eesmärke ja raamistikku ning teisalt peab ta säilitama osavõtliku suhtumise ja motiveerima küsitletavat, nii et ta räägiks oma kogemustest, mõtetest ja tunnetest siiralt (Hirsjärvi, Hurme 2001: 105, ka Kvale[2] 1996: 132).

Pöördusin intervjuu juurde tagasi kahe päeva pärast ja kirjutasin teksti sõna-sõnalt lindilt maha. Kirjutades märkasin sedasama, mida olin pannud tähele juba intervjuu lindistamise ajal. Küsitlusest ei kujunenud väga terviklikku lugu Veikko eluetappidest. Lugesin kirjutatud intervjuu mitu korda läbi ning lühendasin ja tihendasin Veikko lugu. Võtsin sealt välja selliseid osi, kus korrati juba kord öeldut või seda, mis ei lisanud intervjuu jooksul uut informatsiooni. Küsitlusmaterjal on artiklis esitatud küsitleja (uurija) kirjeldusena, et lugejal oleks võimalik luua oma kujutlus küsitletava elust, teha ise järeldusi nii tema elust kui ka jutust ning jutustamislaadi mõjutanud teguritest.

MIDA VÕIB KUULDUD LOOST JÄRELDADA

Küsitletava jaoks olid tähendusrikkad elujuhtumid abiellumine Marttaga ja suurtükiväe koondtuli, mille ajal Veikko palvetas kõrgemalt kaitset paludes. "See oli kõige tähtsam, kui abiellusin Marttaga ja meil algas koduelu ja sündis Pertti. Poiss sündis armees oleku ajal." Hiljem küsitluse käigus selgus, et naine jättis ta maha.

Väga vähe rääkis vestluskaaslane oma perekonnast ja abikaasast. Ka muus osas ei rääkinud või ei mäletanud ta elujuhtumeid enne vanadekodusse (hooldekodusse) elama asumist. Üldse tekitas aja, koha ja nimede meenutamine küsitletavale ilmseid raskusi. See tulenes osaliselt mäluhäirest ja osalt ehk ka soovist tõrjuda mälust ebameeldivaid asju.

[2] Kvale, S. 1996. *InterViews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. London: Sage.

Veikko eluloojutustuse põhjal kujunes tähendusrikkaks kogemuseks suurtükiväe koondtule alla sattumine, mille ajal ta kahe kivi vahel lamades palus kõrgemalt poolt abi. *"Siis, kui olin seal kõva suurtükitule all, siis tuli see nii minule.... Ja mitu korda tuli meelde, et nüüd vist enam ei jaksa, ära jäta Veikkot maha .... kui olin seal suurtükitule all kahe kivi vahel ja siis tuli Isa meele ja hüikasin: Isa, nüüd vist enam ei jaksa. Tule appi! Ja nõnda pääsingi."* Veikko puhul seostus usukogemus Jumala hoolitsuse ja ohuhetkel palvetamisest saadud abiga (Gothóni 1987: 94–95).

Kõjaaegne üksikjuhtum oli Veikkole oma vapustava mõju tõttu tähtis sündmus ja oluline kogemus. Usust Jumalasse sai tema elu sisu. See kujunes välja sõjas toimunud *üksikjuhtumi mõjul, kuid ka tema nooremal õel oli oma osa Veikko veendumuste kujunemises. "... Tema oli õige kange usutunnistaja ja nii järgi elav inimene, tema ütles alati, et ära jäta Isa maha ja mina ütlesin, et ära pelga, Veikko ei jäta, ja senimaani ei olegi jätnud."* Ka talumees Tapolal on ilmselt olnud oluline mõju Veikko veendumuste kujunemisele, kuigi jutuajamine ei suutnud just eriti palju paotada ust Veikko ellu selle talumehe juures.

On põhjust uskuda, et usk on Veikko elu kujundav tähelepanuväärne teema. Küsitletav pöördus intervjuu ajal korduvalt usuteema juurde tagasi. Usku pöördumisel ja tugeval veendumusel on oma mõju ja see on andnud Veikkole elujõudu. Vestluskaaslase elujõud väljendus selleski, et ta oli isegi kõrges eas üsna teovõimeline ja endiselt valmis vestlema endale olulisest üsuteemast teiste vanadekodu elanike ja hooldajatega. Veikko näis olevat harmooniline ja eluga rahul olev vanur. *"Ei ole minul elus olnud midagi, mis meele pahaks teeb. Siss peab olema oma patt, kui miski teeb meele halvaks. Siin pesas on kõigil hea olla, kui inimene ise on hea."*

Intervjuust kujunes otsekui eluloojutustus, kuigi küsitleja oli oodanud, et sellest tuleb tavapärane teemakohane intervjuu, mille puhul küsitleja ja küsitletava sõnavõtud vahelduvad ladusalt. Sel korral siiski nii ei läinud. Kui küsitleda vana inimesi, siis meenutab see rohkem astmestikku, kus vahel peab mõne sammu tagasi astuma, et jutustamine edasi kulgeks. Eluloojutustus kulgeb küsitleja ja küsitletava suulise kontakti kaudu (Huotelin 1996: 14).

Veikko tõi vestluses esile rahulolu vanadekoduga. Ta ei soovinud mingeid muutusi vanadekodu tegevuses. *"Siin on hea elada, ei siin või midagi laita. Jaaa, see kodu, mida üteldakse vanadekoduks, on ka hooldekodu hulgale inimestele ja päjndele Veikkodele. Mina olen sellesse pesasse kiindunud... Ei siin ole midagi vaja*

minuta, see siin ei jäta midagi soovida. Nii mina seda väljendan, et see on ilma vigadeta vanadekodu." Veikkole tähendab vanadekodu kodu või pesa – see on mõiste, mida ta kasutab.

Niisiis ka hooldusasutust võib pidada koduks, kui sel on positiivseid külgi, mis on olulised ja millesse on võimalik kiinduda. Teisalt hindab inimene positiivsemalt seda, mille osa või milles osaline ta ise on. Kui Veikko elaks kodus ja tal palutaks sel juhul hinnata elu vanadekodus, siis võiks tema arvamus olla ehk veidi teistsugune (Ahokas 2005: 107)[3].

Ka hoolitsuse ja hooldusega oli Veikko rahul. *"Sedasi siin vanadekodus need juhatajad on olnud Veikkole peaaegu nagu ema eest, nende hoole ja kaitse all on hulga ja hulga poiste ja naiste elu klaariks läinud ja paistab kah edasi minevat, vähemalt soovin seda."* Varasemate uurimuste põhjal on teada, et vanad inimesed harikult ei soovi oma hooldustingimustele kriitilist hinnangut anda. See, kes on sõltuv teise inimese abist, väljendab enamasti ainult positiivseid asju, sest kardab, et võib talle olulisest abist ilma jääda. Teisalt ei suuda kõik vanurihooldusteenuste kasutajad kas või näiteks mäluhäirete tõttu neile osaks saava hoolitsuse ja hoolduse taset adekvaatselt hinnata (mh Routasalo, Arve 2001; Lindegren 2004; ka Kauti 2005).

Vanadekodus (hooldekodus) elamise ajal olid Veikkole meelepärased tegemised kaaslaste ja hooldajatega peetavad vestlused, eriti vaimulikud vestlused, samuti televiisori vaatamine ja saunaskäimine. Hooldajate sõnul tundis Veikko ennast veidi üksildasena, sest majas ei olnud hea tervise juures olevate meeste seltskonda ja sugulastega olid kontaktid harvad. Sõjaveteranid olid talle just korraldanud 90. juubelisünnipäeva tähistamise, ja seda hindas ta väga. Vanurite hooldusasutuse puhul tuleb teadvustada, et eneseteostuse vajadus ei kao ka vanaduspõlves. See on võib-olla peamine inimeseks olemise juurde kuuluv motiiv (Ojanen 2005). Vanainimeste tahtmisi ja arvamusi tuleks küsida võimalikult sagedasti.

Küsitletav paistis oma elu ja hetkeolukorraga rahul olevat: *"Ei selles elus, mida nüüd elame või mina elan, ei selles või midagi muuta ja juurde ei ole ka midagi vaja. See on pesa ja see on tõesti pesa."* Sellele kinnitusele ei ole kuigi palju vaja lisada.

[3] Ahokas viitab oma artiklis Lewinile: väljateooria, grupidünaamika ja tegevusuuring. Lewin järeldab, et inimene tõlgendab maastikku, mille osa ta ise on, täiesti teistsugusena olenevalt teda ümbritsevast olukorrast.

Selles artiklis on vaadeldud ühe vanuri elukäiku ja elujuhtumeid tema enda jutustuse põhjal. Lähtusud on sellest, et küsitletav jutustab ise oma elust ja annab oma kogemustele tähenduse. Eluloojutustus intervjuu vormis põhineb isiku mälestustel. Sel puhul on tegemist minevikusündmuste subjektiivse ja isikupärase tõlgendusega. Mälestused juhtumustest ja nende toimumise ajast ei ole aset leidnud sündmuste n-ö koopiad, sest neisse on segunenud algse kogemuse juurde mittekuuluvat ainest (mineviku osaline rekonstruktsioon). Võib siiski oletada, et mälestused on elamuslikus mõttes minakäsitlusega kooskõlas. Nagu võime järeldada Veikko jutustatust, on elujuhtumite kirjeldus detailide poolest ebatäpne, kuid tõene selles mõttes, et toob hästi esile, missuguse tähenduse annab jutustaja oma elus kogetud sündmustele (Huotelin 1996: 26–27). Vanadekodus elavate inimeste ja nende isiksuseomaduste mõistmine on parem siis, kui nendelt kuuldut võrrelda ja täiendada selle teadmisega, mida personaalne hooldaja oma hooldatava elust teab. Mitmekesisem teave aitab paremini planeerida ka vanadekodus elava inimese hooldust ja rehabilitatsiooni.

VIITEALLIKAS

AHOKAS, M. 2001. Kenttäteoria, ryhmädynamiikka ja toimintatutkimus. – V. Hänninen, J. Partanen, O.-L. Ylijoki (toim). *Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä.* Tampere: Vastapaino, 105–128.

CANETTI, E. 1998. *Marrakeshin ääniä.* Helsinki: Tammi.

COOPER, S. 2006. *Siitä, mikä on ja mikä voisi olla. Narratiivinen työtapa asiakastyössä.* Seminaariettekanne 26.4.2006.

GOTHONI, R. 1987. *Pitkäaikaissairaan vanhuksen maailma ja uskonnollisuus.* Soome Teoloogilise Kirjanduse Seltsi väljaanded, 149. Helsinki. [Väitekiri.]

HEIKKINEN, L. T. 2002. Elämää kansioissa. Portfolio narratiivisena identiteettinä opettajankoulutuksessa. – L. T. Heikkinen, L. Syrjälä (toim). *Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta.* Helsinki: Kansanvalistusseura, 116–125.

HIRSJÄRVI, S., HURME, H. 2001. *Uurimisintervjuu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö.* Helsinki: Yliopistopaino.

HORWATH, J., MORRISON, T. 1999. *Effective Staff Training in Social Care. From Theory to Practice.* 11 New Fetter Lane. London EC4P 4EE: Biddless Ltd.

HUOTELIN, H. 1996. Menetelmällisiä lähtökohtia elämäkertatutkimukseen. – A. Antikainen, H. Huotelin (toim). *Oppiminen ja elämänhistoria.* Aikuiskasvatuksen 17. vuosikirja. Rahvaanopistusselts ja Täiskasvanute Kasvatuse Uurimise Selts, 13–40.

KAUTI, M. 2005. *Tyytyväisyyskysely omaisille Liedon vanhainkodissa.* Käsikirjaline materjal. Erialaõpingud. Turu Kutsekõrgkool.

MEZIROW, J. jt 1995. *Uudistava oppiminen: kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa.* Lahti: Helsingi Ülikooli Lahti Uurimis- ja Koolituskeskus.

OJANEN, M. 2005. *Elämän mieli ja merkitys.* Jyväskylä: Kirjapaja.

PAASIVAARA, L. 2005. Kuuleeko palvelujärjestelmä vanhuksia? – H. Kankare, H. Lintula (toim). *Vanhuksen äänen kuuleminen.* Vantaa: Tammi, 19–34.

PERTTULA, J. 1996. Ihminen elämäntilanteensa kokijana. – L. Pulkkinen (toim). *Lapsesta aikuiseksi.* Jyväskylä: Atena, 217–231.

ROUTASALO, P., ARVE, S. 2001. Vanhustenhoito laitoksissa. – *Näkökulmia laitoshoidon kehittämiseen.* Turu Ülikooli hooldusteaduse kateeder. Tutkimuksia ja raportteja A: 30 / 2001.

RUOPPILA, I., SUUTAMAA, T. 1994. Psyykkisen toimintakyvyn muutokset vanhetessa. – J. Kuusinen (toim). *Ikääntyminen ja työ,* 58–75.

SIIMES, S.-A., KRISTODULI, N. 2005. *Taivas alkaa maasta. Kirju.* Hämeenlinna: Minerva.

UUSITALO, I. 2005. *Työ tekijäänsä opettaa – sosionomi AMK asiantuntijavalmiuksia oppimassa.* Turu Kutsekõrgkooli uurimused 17.

VANANEMINE KUI SOOLINE FENOMEN: EESTI ÜKSI ELAVATE EAKATE TOIMETULEK JA SELLE TOETAMINE

Taimi Tulva, Indira Viiralt-Nummela

Eesti vananevas ühiskonnas leiavad aset olulised muutused: heitlik toimetulek, varasem tööelust kõrvalejäämine, ealine ja sooline diskrimineerimine jne. 2030. aastaks prognoositakse Eestis vananeva elanikkonna (65+) suhtarvuks *ca* 20%. Vanemaealisi naisi on eakate hulgas 67%, s.t üksi elavate eakate arvult (*ca* 30% eakatest) on Eesti maailmas esimeste seas. 2004. aastal oli Eestis eakaid 220 531, mis moodustas *ca* 15% Eesti elanikkonnast (Eesti... 2005). Nimetatud asjaolud esitavad kõrgendatud nõudmisi nii hoolekande- kui ka tervishoiusüsteemile. Teisalt viitab see üksi elavate eakate toimetuleku probleemidele ning vajadusele neid probleeme teaduslikult uurida. Ka ei moodusta üksi elavad eakad homogeenset rühma, vaid nad erinevad nii sotsiaalse asendi, majandusliku kindlustatuse kui ka toimetuleku poolest (Tulva, Viiralt 2003; Tulva 2003, 2003a).

EAKAD EESTIS

Hooliva ühiskonna mõõdupuuks on eakatele piisava sissetuleku tagamine, samuti eakatele suunatud ja nende erivajadusi arvestava hoolekande- ja tervishoiusüsteemi olemasolu. Kuigi pension on pidevalt tõusnud, loe-

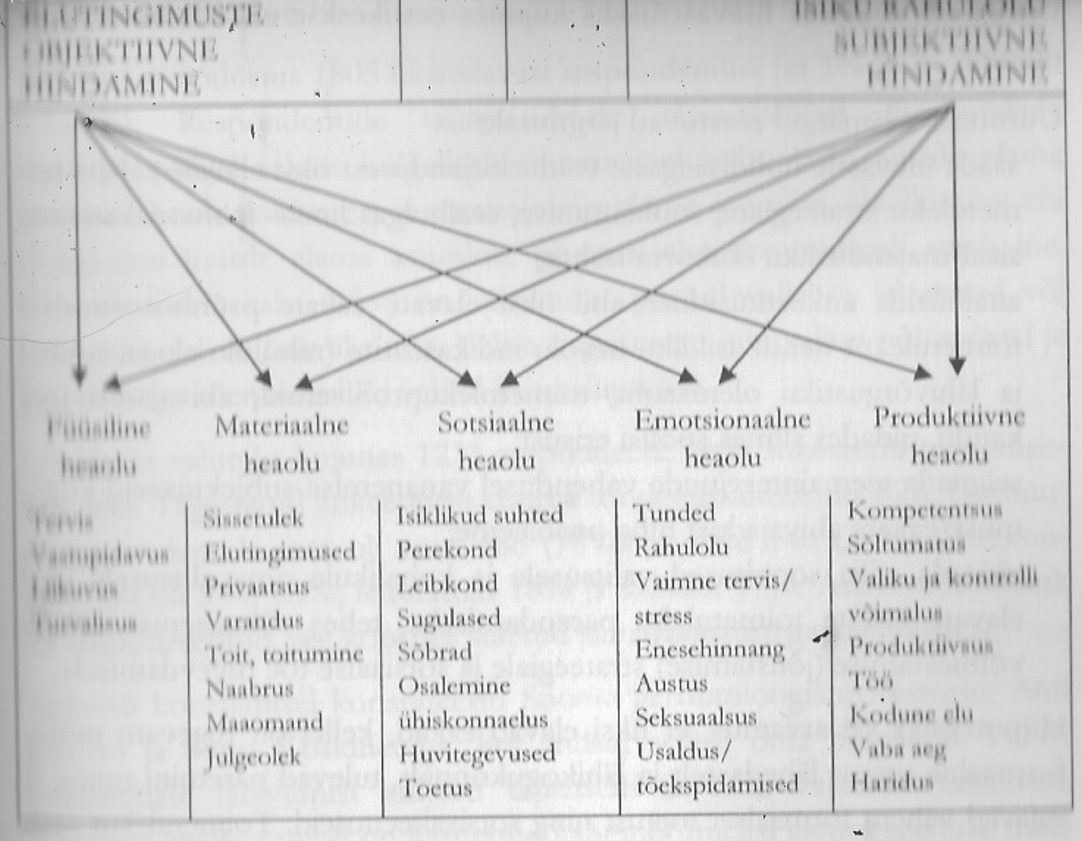
takse. vaesusriskist ohustatuteks üksi elavaid pensionäre, kelle eluasemeks on keskküttega korter ning kes peavad seetõttu tuntava osa pensionist maksma kommunaalkulude katteks. Selliseid eakaid elab kõige rohkem linnades ja maa-asulate korrusmajades.

Pensioniealiste sissetulekuks on põhiliselt vanaduspension, vähesel määral töötasu ja tulu majapidamisest. Positiivsena saab nimetada ealise diskrimineerimise kaotamist tööturul seaduse tasemel. Eesti Vabariigi töölepingu seaduses tehti 2006. aasta veebruaris muudatus, millega tühistati tööandja õigus töölepingu lõpetamiseks töötaja vanuse tõttu. Seaduse varasema redaktsiooni järgi oli tööandjal õigus lõpetada tööleping, kui töötaja oli saanud 65-aastaseks. Muutumas on ka suhtumine eakatesse. Vanemaid töötajaid on hakatud tunnustama nende töökogemuste, suhtlemis- ja probleemide lahendamisoskuste pärast.

Eakate elukvaliteedi säilitamisega tegelevad sotsiaal- ja tervishoiutöötajad, psühholoogid ja terapeudid. Elukvaliteedi hindamisel arvestatakse elukeskkonda, sissetuleku suurust, harrastusi ja huvitegevuses osalemist, suhtlemist lähedaste ja ametnike võrgustikuga ning võimalust vajadusel abi saada. Tavaliselt kasutataksegi elukvaliteedi hindamisel nii objektiivseid kui ka subjektiivseid elukvaliteedi tegureid (Saks 2006). Joonisel 1 on esitatud eakate elukvaliteedi domineerivad tunnused. Kahtlemata võib eakate elukvaliteet ajapikku muutuda, mistõttu on vaja eakate rahulolu eluga, samuti teenuste kättesaadavust ja nende kvaliteeti korduvalt analüüsida.

Eakate elukvaliteedi tõstmise kaudu püütakse tagada inimarengu jätkusuutlikkus, mille oluliseks teguriks on piisava põlvkondliku ja kogukondliku sidususe olemasolu. Sidususe probleem hõlmab erinevaid ühiskonna kihte ja rühmi, sellesse kuuluvad puudustkannatavate ja hästi toimetulevate erisused, sotsiaalne ebavõrdsus, põlvkondadevahelised probleemid, sooline ja vanuseline ebavõrdsus jm. Eesti ühiskonna sidususe küsimused tulenevad selle demograafilistest arengutest, esmajoones rahvastiku vananemisest ning tervisliku seisundi halvenemisest, seda eriti vanemas eas.

Meie ühiskonna majanduslik areng ei lahenda ebavõrdsuse probleeme, kuna heaolu suhteline erinevus suureneb. Seetõttu ei vähene ka sotsiaalsed riskid, küll aga tugevneb ühiskonnas individualistlik hoiak. See tähendab, et riskide ja ohtudega tuleb endal toime tulla ja neile lahendusi leida (Lauristin 2006: 11). Kahjuks ei suuda kõik vanemad inimesed riskidele vastata, nad vajavad lähivõrgustikku ning selle puudumisel ametnike võrgustiku tugevamat ja intensiivsemat toetust ning vajadusel kohest abi.



Joonis 1. Eakate inimeste elukvaliteedi tunnused (Saks 2006)

Eaka kõrge elukvaliteedi eelduseks peetakse (vt ka Saks 2006) eakale sobivat ja turvalist elukeskkonda, toimivat tugivõrgustikku lähedaste ja sõprade näol ning eaka head tervist ja toimetulekut.

Rahvastiku vananedes võib sooerisus süvendada mitut sotsiaalprobleemi, mis on tingitud vaesusest, lesestumisest, lahutustest jne. Eakate toimetulekut ja terviseseisundit analüüsivatest uuringutest (vt Saks, Allev jt 2001; Tulva, Kiis 2001, 2003) selgus, et tähelepanu väärib üksi elavate eakate olukord ja toimetulek, kuivõrd üksi elavate eakate marginaliseerumise risk on suur.

Uurimuse eesmärgid, hüpotees ja teoreetiline raamistik

Ajavahemikus 2002–2006 läbiviidud uurimus oli interdistsiplinaarse iseloomuga, kuna eakate toimetulekut analüüsiti nii seenioripoliitika, hoolekande, sotsiaaltöö, tervishoiu kui ka gerontoloogia aspektist. Eriti oluliseks osutus see, kuidas eakad ise oma toimetulekut käsitavad ning milline on pakutava ja saadava abi "mosaiik" (lähedased, naabrid, hoolekanne jne).

Uurimuse oluliseks lisaväärtuseks kujunes eestikeelse eakakäsitluse kujunemine.

Uurimuse eesmärgid reastuvad järgmiselt:

- saada ülevaade nüüdisaegsest teaduskirjandusest üksi elavate eakate toimetuleku strateegiate, sookäitumise, sealhulgas linna- ja maaeakate sotsiaal-majandusliku olukorra kohta;
- analüüsida ankeetküsitluse abil üksi elavate eakate psühhosotsiaalset toimetulekut nende isikliku heaolu indikaatorite (rahulolu eluga, suhted ja lähivõrgustiku olemasolu, toimetulekuprobleemid, abivajadus jne) kaudu, pidades silmas soolisi erisusi;
- selgitada teemaintervjuude vahendusel vananemise subjektiivseid kogemusi, eakate abivajadust ning probleeme;
- töötada välja soovitused valitsusele ja kohalikule omavalitsusele üksi elavate eakate toimetuleku parendamiseks, tehes rõhuasetuse eakate võimestamise (jõustamise) strateegiale ja sotsiaalse toe tugevdamisele.

Hüpoteesiks sai arvamus, et üksi elavad eakad, kellel on tugevam mitteformaalne toetus lähedastelt ja lähikogukonnalt, tulevad paremini toime ja vajavad vähem formaalset toetust ning sotsiaalteenuseid. Toimetulekut saab tõsta ka eakate võimestamise (*empowerment*) ning nende jõuvarude aktiveerimise toel, arvestades seejuures eakate soolisi ning vanuselisi erisusi.

Uurimuse teoreetilise viiteraamistiku moodustasid E. Allardti (1996) ning R. Eriksoni (1993) heaoluteooria käsitlused, millele tugineti ankeedi ning teemaintervjuude küsimustiku koostamisel. Paljudes uurimustes on kasutatud heaolu ja elukvaliteeti sünonüümidena ning samatähenduslikult kasutatakse neid mõisteid ka käesolevas uurimuses (vt ka Kiis, Pihlak 2004) Heaolu nähakse "omamisena" (*having*), mis on seotud materiaalse toimetuleku, elutingimuste, hariduse ja tervisega; turvalisuse kogemisena (*being*), mis hõlmab eaka võimalusi eneseteostuseks, ning kogemuspõhise rahuloluna (*loving*), mida iseloomustatakse lähisuhete ja sotsiaalse võrgustiku kaudu. Hilisemates uuringutes on Allardt lisanud veel neljanda mõõtme (*doing*), mis tähendab jätkuvalt tegevuses püsimist. Viimane on omane kolmandale elufaasile, mis normaalse vananemiskulu puhul võib kujuneda kõige pikemaks eluperioodiks. A. Giddens (1991) on heaolu mõistet veelgi laiendanud, võttes kasutusele elupoliitika (*life politics*) mõiste, millega tähistatakse uute võimaluste ja valikute tegemist igas eluetapis.

Valimi koostamine

Algvalim moodustus 1805 üksi elavast respondendist (*ca* 3% üksi elavatest eakatest). Respondentide taustaandmete täpsustamisel maakondade registrite põhjal selgus hulgaliselt muutusi: elukoht, laste juurde elama asumine, hooldekodusse või sotsiaalmajja elama asumine, abiellumine või elukaaslase juurde elama asumine, potentsiaalse respondendi surm jne. Üksi elavaks eakaks (65+) on uurimuses peetud vallalist, lahutatud või leske, kes elab *de facto* üksinda. Valim moodustati juhuvalimi põhimõttel ja vastab seega tõenäosusliku valimi kriteeriumidele.

Lõplikuks valimiks kujunes 1231 respondenti, keda anketeeriti postiküsitluse teel. Tagastatud ankeetidest osutus töötlemiskõlblikuks 628. Uurimuse respondentide seas oli naisi 488 (78%) ja mehi 140 (22%). Perekonnaseisult oli leski 65%, lahutatuid 18% ja vallalisi 17%. Ankeetküsimustik oli struktureeritud, see koosnes suletud ja vabavastustega küsimustest.

Ankeedi koostamisel konsulteeriti Soome gerontoloogiaprofessorite Anti Karisto ja Simo Koskineniga, kes andsid sellele oma hinnangu. Pärast eelküsitluste läbiviimist ankeeti täpsustati ja tehti vajalikke täiendusi. Andmete analüüsimisel on kasutatud kahemõõtmelisi jaotussagedusi, mille põhjal koostati risttabelid ning teostati ka faktoranalüüs (vt ka Kiis 2006).

Suurendamaks uurimuse usaldusväärsust, viidi läbi teemaintervjuud, et saada ülevaadet eakate subjektiivsetest vananemiskogemustest ja rahulolust eluga. Intervjueeriti (2004–2005) 39 eakat, neist naisi 28 ja mehi 11. Koguti 234 lk litereeritud teksti, mille analüüsimisel on toetutud põhiliselt vastuste tematiseerimisele.

Kogu uurimisprotsessi vältel tehti tihedat koostööd sotsiaalministeeriumi eakatepoliitika komisjoniga, mis loodi 1997. aastal ja on aidanud kaasa eakatepoliitika kujundamisele Eestis, aktiivselt osalenud Eesti vanuripoliitika kontseptsiooni väljatöötamisel (kinnitatud valitsuse poolt 1999) ning selle ellurakendamiseks vajaliku tegevusstrateegia loomisel.

Uurimistulemuste analüüs ja arutelu

Respondente oli uurimusse kaasatud kõigist maakondadest. Vanadus-pensionile oli jäänud 82% uuritutest ja täis- või osaajaga töötas 18% uuritud pensionäridest.

konna kui ka materiaalsetest aspektidest. Materiaalset heaolu ja tervist kui omamise tegurit hindasid naised ja mehed erinevalt. Nii pidas majandus-likku toimetulekut rahuldavaks 60% meestest ja 54% naistest ning mitte-rahuldavaks 23% naistest ja 14% meestest. Oma tervislikku seisundit hin-das rahuldavaks 38% meestest ja 52% naistest. Vabavastustes toodi välja ka suuremaid vaevusi tekitavad haigused (liigesehaigused, südame-vere-soonkonna häired, meeleorganite tegevuse langus jne). Argieluga toime-tulekut raskendavate teguritena nimetati enamasti kehva tervist, seejärel rahanappust ning kolmandana üksindust. Toimetulekut raskendavaks teguriks pidasid nii naised kui ka mehed enim tervist. Toimetulekut soodustamiseks pakutakse kõigile eakatele koduhooldusteenuseid vastavalt hooldusvajadusele. Iga päev vajas küsitletuist abi *ca* 10%, kusjuures meeste abivajadus oli pisut suurem kui naistel. Niisuguse olukorra lahendamisele, kui enam ka hooldustöötaja abiga toime ei tulda, polnud mõelnud *ca* 72% meestest ja 64% naistest. Laste või lastelaste juurde elamise asumise või-malusega arvestas 11% meestest ja 14% naistest.

Üle poole (61%) üksi elavatest eakatest elavad korteris, veerand (26%) eramus, 7% üürikorteris ja sama palju (6%) sotsiaalkorteris. Eluaseme seisu-korda hindas enam kui pool uuritutest (56%) rahuldavaks. Toimetuleku-raskusi esineb neil eakatel, kes elavad keskkütte, sooja vee jm mugavustega kulukas korteris ning kellel pole seejuures täiendavat sissetulekut – abi las-telt, töökohta, aiamaad jne.

Faktoranalüüsist selgus, et olulisteks heaolu mõjutavateks teguriteks peeti tervist, rahuldavat elatustaset, võimalikult iseseisvat toimetulekut ning tur-valist sotsiaalvõrgustikku.

Mitteformaalne võrgustik ja toetus

Lapsi oli 69% küsitletutest, lapselapsi 96% eakatest. Lapsed suutsid toetada oma eakaid vanemaid. Rohkem toetati naisi, meestele on lähisugulaste toetus jäänud napiks. Ka sõprussuhteid oli enam eakatel naistel, meestel esines enam üksindust kui naistel. Suhtlemist pidas oluliseks 83% meestest ja 93% naistest. Naised pidasid kõige tähtsamaks suhtlemist lapselastega (68%), mehed endiste kolleegidega (46%). Kõrgelt hindasid nii naised kui ka mehed suhtlemist naabrite ning sõpradega.

Tegevuses olemist tõendab kahtlemata päevakeskuste külastamine ja har-rastus- ning seltsitegevuses osalemine. Kui Tallinnas on päevakeskuste

[illegible] ja neis pakutakse ka mitmesuguseid teenuseid, siis üle riigi kasu-tas päevakeskuste teenuseid vaid 15% küsitletutest. Takistavaks teguriks tõi eeskätt transpordivahendi puudumine ning kohalik omavalitsus ei suuda seda probleemi kõikjal lahendada.

Formaalne võrgustik ja toetus

Eakatele vajalikku infot on saadud raadiost, televiisorist ning ajalehtede vahendusel. Kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonnast on saanud infot vaid 9% respondentidest, mis viitab teavitustöö vajakajäämistele. Hooldustöötaja abi vajas 17% eakatest, neist *ca* 5% mitu korda nädalas. Püsiva kõrvalabi vajadus hakkab kasvama 80-ndatest eluaastatest alates, kusjuures mehed vajasid enam abi kui naised. Eestis on selles vanuses *ca* 20 000 eakat.

Pakutavate sotsiaalteenustega oli rahul 69% meestest ja 61% naistest. Mehed vajavad enam põetusteenuseid kui naised, ka eneseteeninduses on neil vaja rohkem abi. Samas on mehed leplikumad ja vähenõudlikumad teenuste kvaliteedi suhtes. Kui enam iseseisvalt toime ei tulda, on 16% uuritutest valmis minema hooldekodusse või sotsiaalmajja. Enamik eaka-test polnud sellele küsimusele mõelnud.

Sotsiaalteenuste osutamisel on vaja senisest enam lähtuda eakate tegelikest vajadustest ja piirata kallite teenuste osakaalu. Sotsiaaltöötajatel on raske lahendada üksi elavate eakate psühholoogilist laadi probleeme (keerulised suhted laste ja lastelastega, üksindus ja suhtlusraskused, elustiili allakäik, mis on seotud kasimatuse, alkoholismi ja passiivsusega), need moodusta-vad ligi neljandiku kõigist probleemidest (Tulva 2003, 2003a).

Eduka vananemise mudelit (Marin 2002) analüüsides selgus, et ligi pooltel (49%) Eesti eakatest puuduvad tingimused edukaks vananemiseks, ja see, et eakate heaolu on otsesõltuvuses ühiskonna üldisest heaolust. Toime-tulekut mõjutavad kõige enam halb tervis, rahapuudus, üksindus ning teenuste kättesaadavus. Ka on linnas ja maal elavate eakate toimetulekus erinevusi, mida tuleks teenuste pakkumisel ning uute teenuste loomisel arvestada (Väljataga 2005).

Teemaintervjuude analüüs

Teemaintervjuud korraldati 78% ulatuses intervjueeritava kodus. Intervjuu kestis keskmiselt 75 minutit. Küsimustik koosnes kolmest osast, mis sisaldasid kolme teemat: omamine (eaka majanduslikud ressursid, elamistingimused ja tervis); olemine (osalemine ühiskondlikus tegevuses, vananemise tunnetamine, tegevuses püsimine); rahulolu (suhtlemine, võrgustik, põlvkondadevaheline side).

Materiaalses plaanis tullakse toime, püütakse olla säästlik ning leppida vähemaga kui seda tehti noores eas. Abi vajatakse korteri remontimisel ning poest toidu kojutoomisel. Hinnatakse seda, kui on võimalik pensionärina töötada, sest nii saavutatakse enesega rahulolu ja sageli ka tunnustust. Terviseprobleeme oli suuremal või väiksemal määral kõigil intervjueeritavatel; vanusega need süvenevad. Püütakse omandada eneseabi võtteid ja järgida tervislikku elustiili. Väga kõrgelt hinnatakse liikumisvõimet. Oma tervise ja eluaseme suhtes on muretumad mehed, ometi kasvab meeste abivajadus kiiremini kui naistel.

Eakad olid pettunud, et nendesse suhtutakse tõrjuvalt ja neid ei nähta teiste earühmadega võrdsena. Tähtsustatakse eluaegse õppimise ideed ja püütakse seda ka ellu rakendada. Puudust tuntakse kultuuriteenustest (eriti naised). Maal elavad eakad leiavad tegevust aias, linnas elavad eakad tunnevad muret enda turvalisuse pärast ja nende tegevuse sisu oleneb aastaaegadest. Olulised on noorusaegsed sõbrad. Naised suures osas ei tunne ennast vanana, kuigi tegutsemise tempo on langenud.

Olulised on sidemed omaste ja sõpradega. Transporditeenused on kallid, mistõttu ei suudeta varasemaid suhteid, mida aina enam väärtustatakse, säilitada. Oluliseks kontaktide hoidmise vahendiks peetakse telefoni. Lesestumine on raske kogemus, ja sellisel puhul vajatakse abi. Lesestunud eakad vajavad psühhosotsiaalset toetust, mida seni on vähe pakutud. Lesestunud eakad püüavad koonduda eneseabirühmadesse. Põlvkondadevaheline side oli ligi ⅔ uuritutest tihe. Märkimisväärne on, et püütakse panustada lapselastesse või sugulaste lastesse. Ligi pool intervjueeritavatest on tegelnud suguvõsa uurimisega. Pensionile jäämise kogemused on olnud halvad ja traumeerivad ligi kolmandiku jaoks uuritutest. See kõneleb pensionile jäämisel "pehmete" viiside rakendamise vajalikkusest: respondendid ei teadnud midagi võimalusest sujuvalt üle minna tööelust pensionipõlve. Võimaluse piires osaletakse seltsielus ja harrastustegevuses, kuid see sõltub ka paikkonna traditsioonidest. Nooremad naised (65–75) on aktiivsemad ja kaasavad ka vanemaid. Pikaajalise üksinduse ja nõrgalt toimivate suhete all kannatas 19 intervjueeritut; üksindus mõjub turvatunnet pärssivalt, üksildane eluviis soodustab depressiooni kujunemist.

Intervjuudest selgus, et materiaalse heaolu ja rahuldava tervise korral on hakatud võrreldes varasema uurimusega (Tulva, Kiis 2001) rohkem hindama suhtevõrgustikku ja tegevuses püsimist. On hakatud huvi tundma positiivsete vananemiskogemuste ning uute valikute vastu.

Intervjuude alusel on eakate heaolu komponendid järgmised: eaka subjektiivne rahulolu eluga (ligi pooled on rahul), toimiv sotsiaalvõrgustik, toimetulekuks vajalike ressursside olemasolu ning osalemine eneseabiliikumises – eakad tahavad ka ise oma toimetuleku parandamisele kaasa aidata.

Uuringu olulisemad tulemused ja nende praktiline väärtus

Tegemist on seenioripoliitika ja sotsiaalgerontoloogia kontekstis läbi viidud rakendusuuringuga, mille tulemi saab kokku võtta järgmiselt.

Ankeetide ja teemaintervjuude analüüsist selgus, et eakate toimetulekut takistavateks teguriteks on eelkõige terviseprobleemid, napp sissetulek ja teenuste kehv kättesaadavus. Mehed hindasid oma majanduslikku heaolu paremaks kui naised. Ka oma tervist hindasid mehed naistest paremaks. Vananemise käsitlemisel tuleb arvestada eaka sooga ning seda sotsiaalhooldajate ja sotsiaaltöötajate väljaõppes enam tähtsustada, samuti eakate hooldamisel ja neile teenuste pakkumisel (nt põetuskodud, hooldus- ja põetusteenused, nõustamis-, tugiisiku-, saatjateenused jne) ning abivahenditega varustamisel.

Tänu teemakohase teaduskirjanduse läbitöötamisele ja uurimistulemuste analüüsile avardus arusaam vananemisest Eesti ühiskonnas. Sotsiaalgerontoloogias on hakatud **heaoluteooria mõjul** vananemist elukaare kontekstis ümber mõtestama, mis lisab uut teavet senisele käsitlusele. On vallandunud arutelu eakate asendist ühiskonnas nende tõrjutuse ning diskrimineerimise küsimustes. Oluline on teada, milline on ühiskond, kus vananetakse: kuidas suhtutakse vananevatesse ühiskonnaliikmetesse, kuidas vananev earühm leiab oma koha ajas ning suudab muutustega kaasa minna.

Kvalitatiivsete ja kvantitatiivsete andmete analüüs võimaldas välja tuua üksi elavate eakate heaolu iseloomustavad tegurid, millesse kuuluvad eaka subjektiivne rahulolu oma eluga, toimetulekuressursside olemas-

malikult aktiivne eluhoiak.

- Uuringuga saadi tervikpilt üksi elava eaka toimetulekust ja probleemidest. See loob eeldused neile vajaliku abi osutamiseks vastavuses sooliste erisustega. Holistilise eakakäsitluse kujunemisele aitas kaasa uurimismeetodite, ainestiku ning teooriate seostamine, mis võimaldas eakat uurida eri vaatenurkadest, tuua sisse subjektsuse mõiste.
- Üksi elavate eakate toimetulekustrateegiate puhul on seni tähtsaks peetud materiaalseid ressursse. Eakad on subjektiivselt rahulolevamad, kui seda eeldaksid objektiivsed tingimused. See asjaolu kinnitab Allardti väidet, et ühiskonnas madalama staatusega ja marginaliseerumisriskiga inimesed on tagasihoidlikud oma rahulolu/rahulolematuse väljendamisel. Uuenenud eakakäsitlus on toonud tervise hoidmise kõrval lisaväärtusena esile ka sotsiaalvõrgustiku **ning indiviidi psühhosotsiaalse jõustamise** (*empowerment*) küsimused. See tähendab esmajoones eakate aktiivsuse ja loovuse virgutamist, milleks pakub häid võimalusi osalemine päevakeskuste tegevuses.
- Muutunud ühiskonnas, mis tekitab riske enam kui toodab hüvesid, on oluline seegi, kuidas eakad suudavad riskidega toime tulla ning samas säilitada rahulolu eluga. Otstarbekas on pakkuda eakatele toimetulekuparandamiseks **kompleksteenuseid**, s.t sotsiaal-, tervishoiu- ja kultuuriteenuseid ning kanda hoolt turvalise elukeskkonna ja eakate võrdväärse osalemise eest ühiskonnas, lähtudes sotsiokultuurilisest vaatenurgast eakate heaolule. Säärane eakakäsitlus astub meditsiinilise mudeli kõrvale, kuid veel mitte selle asemele.
- Enam on hakatud hindama tervislikke eluviise, mida propageerivad nimelt eakad inimesed ise ja mille tulemusena kolmandas elufaasis (kõrvalabi vajaduseta) eakate hulk kasvab. Eesti eakate arusaamad **elukestvast õppest** selgusid intervjuude sisuanalüüsi kaudu: tuntakse huvi arvuti kasutamise vastu, keeleõpe on aktuaalne, osaletakse rahvaülikoolide tegevuses. Hinnatakse õppimise tähtsust kui enda elusana hoidmise võimalust ning sotsiaalsete kontaktide avardamist.
- Oma vananemiskulu üle arutledes tõid üksi elavad eakad välja mõtte, et vaja on soodustada pensioniikka jõudnute **töötamist** ja aidata neil leida sobilikke, eelkõige osaajaga töökohti. Paljud vanemad inimesed on suutelised tööjõuturul aktiivselt osalema.

Eesti tuleviku seisukohalt tuleb näha **üksi elavate eakate kaksikrolli**: ligi kolmandik uuritutest osutus ühiskonna ressursiks, keda ei hinnata ja kellele ei suudeta leida rakendust vastavalt nende tegutsemisvõimele. Samas vajab pool uuritutest abi ja toetust, mida tuleks pakkuda võimalikult õigeaegselt ja kvaliteetselt.

KOKKUVÕTVALT

Toetudes uuringu tulemustele, saab teha ettepanekuid edasiste uurimissuundade kohta. Kõiki edasist uurimist vajavaid teemasid on selles uurimuses riivamisi ka käsitletud.

- Üksi elavatest eakatest on kaks kolmandikku lesestunud, kuid nende probleeme pole uuritud, nad on ühiskonnas "nähtamatud" ja nende probleemid pole meie sotsiaalgerontoloogilistes uurimustes käsitlust leidnud.
- Elukestva õppega seotud küsimused, et selgitada eakate arusaamu õppimisest elukulu kontekstis ning analüüsida eakate õppimisvajadusi eri eluperioodidel.
- Koostöö eakatele kompleksteenuste pakkumisel ja võrgustikutöö küsimused. Infopuuduse või selle kehva leviku tõttu võib eakas olla ohustatud ja sunnitud vastu võtma riskantseid otsuseid; tuleb välja selgitada, millised on koostöö parandamise võimalused.

Sotsiaalpoliitika kavandamiseks on vaja uurida, kuidas tulla toime vananeva elanikkonna tõttu suurenevate kuludega (kõrvalabi vajavad krooniliste haigustega, puuetega ja dementsed eakad). Riiklike kulude suurenemise perspektiiv nõuab hoolekande- ja tervishoiusüsteemi nüüdisajastamist kõigis uutes Euroopa Liidu maades, seda ka Eestis, et vältida majanduslangust. Vajatakse. kompleksseid ning võrdlevaid uuringuid, et olukorda üldkvaatselt hinnata ja langetada otsuseid selle parandamiseks.

VIITEALLIKAD

ALLARDT, E. 1996. Hyvinvointi-tutkimus ja elämänpolitiikka. – *Janus: Sosiaalipolitiikan ja sosialityön tutkimuksen aikakauslehti*, 3, 224–241.

EESTI Statistikaamet. 2005. Aasta keskmine rahvastik: sugu, aasta ning vanuserühm.

ERIKSON, R. 1993. Descriptions of Inequality: The Swedish Approach to Welfare Research. – M. Nussbaum, A. Sen (eds.). *The Quality of Life* Oxford: Clarendon Press, 67–83.

GIDDENS, A. 1991. *Modernity and Self-Identity*. Cambridge: Polity Press.

KIIS, A., PIHLAK, M. 2004. Vananemise ja heaolu teoreetilisi käsitlusi. – *Vananemine ja põlvkondadevaheline sidusus*. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium, 27–40.

KIIS, A. 2006. Üksi elavate eakate heaolu. – *Sotsiaaltöö*, 3, 31–34.

LAURISTIN, M. 2006. Jätkusuutlikkuse poliitiline mõõde. – *Riigikogu Toimetised*. Tallinn, 14–18.

MARIN, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. – E. Heikkinen, M. Marin (toim). *Vanhuuden voimavärat*. Helsinki, 89–114.

SAKS, K. 2006. *Hooldusest sõltuv elukvaliteet, hoolduse kvaliteet ja hoolduse juhtimise kvaliteet*. Care Keys Eesti uuringu tulemused. Tartu Ülikooli kirjastus.

SAKS, K., ALLEV, R. jt 2001. *Eakate tervishoid ja hoolekanne Eestis*. Tartu.

TULVA, T. 2003. Viro vanhenee: yhteiskunta kuuluu kaikenikäsille. – *Ammattikasvatuksen Aikakauskirja 2003* (1), 28–35.

TULVA, T. 2003a. Virossa tarvitaan lisää sosiaalipalveluja vanhuksille. – *Sosiaaliturva 2003* (5), 20–21.

TULVA, T. 2004. Viron eläkeläiset tiukoilla. – *Sosiaaliturva, 11*, 24–25.

TULVA, T., KIIS, A. 2001. *Vananemine Eestis: eakate toimetulek ja teenuste vajadus*. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium, Tallinna Pedagoogikaülikool.

TULVA, T., KIIS, A. 2003. Aging in Estonia: The Coping of the Elderly and Their Need for Services. – *Hallym International Journal of Aging, 5* (1), 71–90.

TULVA, T., VIIRALT, I. 2003. *Väärikas vananemine: müüdid ja tegelikkus*. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium, Tallinna Pedagoogikaülikool.

VIIRALT, I. 2004. Eakate üksindus – kas paratamatus? – *Vananemine ja põlvkondadevaheline sidusus*. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool, Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium, 41–54.

VÄLJATAGA, S. 2005. Üksi elavate maainimestest eakate probleemid. – T. Tulva (toim). *Eaka heaolu ja toimetulek*. Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus, 52–60.

SOOME ÕPETAJATE VANANEMISE KOGEMUSI

Tiina Kujala

Ma mõtlesin selle peale, kas koolis peaks muutma suhtumist vanadesse. Olen seda meelt, et ei peaks mitte kuidagi teistmoodi suhtuma. Aga ei tohiks olla ka halvustavat ja mõnitavat suhtumist, nagu meil juhtus. Kõik tundsid, et viimastel aastatel oli lugu sedamoodi, et mis tahes asja kohta ja millist arvamust sa avaldasid, ei olnud sellel mingit tähtsust ja seda ei pandud isegi tähele (aineõpetaja).

Peaaegu kõik Soomes sõjajärgse beebibuumi ajal sündinud, nn suurde vanusegruppi kuuluvad õpetajad on 2015. aastaks pensionil. Praegu põhikoolis õpetavatest pedagoogidest on tervelt kolmandik üle 50 aasta vanad. 2010. aastaks on läinud pensionile 12 000–14 000 põhikooliõpetajat. Gümnaasiumiõpetajatest on praegu 41 protsenti 50-aastased või vanemad. Aastaks 2010 jääb pensionile 2000–3000 gümnaasiumiõpetajat (http://www.mol.fi/Tietoa/Ammattilala/00/03.htn). Mis eluetapil suure vanusegrupi esindajad, kes on sündinud 1945–1950, ka parajasti ei olnud, nende suur arv on alati olnud üks arutelu teemasid. Pärast sõda sündinud õpetajate põlvkonna probleemidele on põhjust tähelepanu pöörata. Kooliringkondades ongi käivitunud arutelu selle üle, kuidas oleks võimalik kogenud õpetajate jõuvarusid paremini ära kasutada nii kooli kui ka pensioniikka jõudvat õpetajat rikastaval viisil. See arutelu on üks osa ühiskonnas laia kõlapinna leidnud vananemisprobleeme käsitlevast diskussioonist. Tegemist on nn jõuvaruarutteluga.

ja kuidas õpetajad räägivad oma vananemiskogemusest ning kuidas need paistavad välja muid vananemiskogemusi kajastavate lugude taustal, missugusesse kooliprobleemide konteksti vananemine õpetajate arvamuste põhjal kuulub ja mida õpetajatelt kogutud lood räägivad koolist kui vananemise kohast ning missugusena näevad pedagoogid pensionile jäämisele eelnenud aega kui üht üleminekuetappi oma elus. Artiklis keskendun põhiliselt kahele teemale: esmalt vaatlen vananevate õpetajate suhtumist kooli uuendustesse ja muutustesse ning teisena käsitlen soolisel eelistusel põhinevaid vastuolulisi kogemusi vanemate naisõpetajate vaatevinklist.

Saatsin 2004. aasta maikuus haridusametist saadud nimekirja alusel kirjad ühe Lõuna-Soome linna 65 põhikooli- ja gümnaasiumiõpetajale ja kooli juhile, kes olid ajavahemikus 1999–2005 kas jäänud või jäämas pensionile. Esimeses kirjas palusin õpetajatel vabas vormis kirjutada sellest, missugused olid nende kogemused viimasest tööaastast koolis, võimalikust pensionile jäämisest ning neil, kes juba olid pensionil, esimesest pensioniaastast. Soovitasin õpetajatel teksti vormi, pikkuse ja pealkirja valida oma äranägemise järgi. Esimese pöördumise peale sain viis vastust. Augustis 2004 saatsin samale grupile teise kirja, milles pakkusin võimalust soovi korral võtta minuga ühendust vestlemise eesmärgil. Teise pöördumise järel tuli seitseteist kirja pandud lugu. Kümme õpetajat helistas ja soovis vestluseks kokku saada.

Peaaegu kõik uurija kirjale vastanud õpetajad olid juba pensionile jäänud või kohe jäämas, ainult kolm neist jätkas pärast kirjale vastamist töötamist. 29-st pensionil õpetajast kaheksa olid siirdunud pensionile varem, põhiliselt haiguse tõttu. Kirja pandud lugude pikkus ulatus poolest leheküljest kuni 25 leheküljeni. Oma lugusid saatsid nii mees- kui ka naispedagoogid ning saadetu pikkus ei olnud mingil viisil seotud kirjutaja sooga. Jutustamise laad ehk see, kui palju jutustus vahendas kogemusi, oli siiski küllalt erisugune.

Need õpetajad, kellel oli tahtmine midagi öelda, kuid kes oma kogemusi ei soovinud kirja teel vahendada, registreerisid end vestlusele. Nimetan oma küsitlusmeetodit jutustavaks intervjuuks. Selle puhul kogutakse inimestelt lugusid, mis vahendavad nende kogemusi. Intervjuu korral palub uurija jutustada oma lugu, jätab vestluskaaslasele jutustamiseks ruumi ja ise esitab vaid abistavaid küsimusi, millele eelduste kohaselt on võimalik vastata jutustavas vormis (Hyvärinen, Löyttyniemi 2005: 191). Kokkuvõttes koosneb selle uurimuse ainestik 32 inimese pensionile siirdumise perioodi kajastavast narratiivist, millest 10 on jutustatud uurijale intervjuu situatsioonis ja 22 saadud kirjalikus vormis (Kujala 2006).

KAS ÕPETAJAT VÄSITAB SUUREMAHULINE KOOLI MUUTMIS- JA ARENDAMISTEGEVUS VÕI TEMA ENDA VANANEMINE?

Subjekti kogemused on vältimatult seotud nende tekkeloo kultuurilise ja ühiskondliku taustaga. Käesoleva teema puhul on selleks taustaks kooli ja õpetajatöö muutumine alates 1960-ndatest kuni 2000-ndate aastate alguseni. Nii suure vanusegrupi kui sõjajärgse põlvkonna ja sõjast eluga pääsenud vanemate järglaste põlvkonna iseloomulik joon on usk hakkama saamisse ja töötegemisse. Neile on omane sõjajärgse ülesehitusperioodi ajal valitsenud usk tulevikku ja edasiliikumise tahe. Nende lapsepõlves räägiti julgustavaid ja innustavaid lugusid heale järjele jõudmisest, ajaga kaasas käimisest ja ühiskonna edasiliikumisest (Karisto 2005: 36; Virtanen 2005: 200).

1960. ja 1970. aastatel kõrgkooli lõpetanud õpetajatele oli oluline võimalikult kiiresti tööellu siseneda. Eesmärk oli saavutada enda jaoks elamisväärne elu. Termin "karjäär" (ingl *career*) tähendab algselt vankriteed. See algab kusagilt, edeneb teatud suunas ja lõpeb kusagil. Seevastu ingliskeelse sõna *job* (töö) algne tähendus on kamakas või tükk, mida võib hõlpsasti ühest paigast teise viia. Nüüdisaja ehk 2000-ndate aastate alguse tööelu iseloomustavad mõisted viitavad projektipõhisusele, hetkelisusele ja töökohtade vahetamisele mõne aja järel. Soome elanikkonna suure vanusegrupi esindajatel on seevastu olnud üldjuhul ühtlane ja pikk teenistuskäik (Sennett 2002: 88–89).

Tööelu on 2000. aastate algul võrreldes 1960-ndate tööeluga mitmes suhtes muutunud. Siiski on üsna lihtne märgata vähemasti ühte kokkupuutepunkti nii minu uurimuse ainestiku jaoks küsitletud õpetajate teenistuskäigu algusperioodi kui ka 2000-ndate alguse tööeetika vahel: "Töö võetakse vastu, kust vaid saab, ja seda tehakse ükskõik missugustel tingimustel. Töö intensiivistumine tähendab seda, et töötada tuleb kogu aeg ja pidevalt: kodus, kontoris ja teel töölt koju" (Eräsaari 2004: 204). Samamoodi toimiti 1960-ndatel: töö võeti vastu, kust aga saadi, sest õpetajasiiet tähendas, et perekonnal oli alati kindel leib laual.

Hea tööhõive ning teenistuskäigu selgus ja pidevus lubavad nimetada suure vanusegrupi esindajaid õnnelikuks põlvkonnaks. Märkamata jääb tihti, et suure vanusegrupi esindajad on sotsiaalselt kihistunud põlvkond. Tööturu olukorrast põhjustatud suur kihistumine 1990-ndatel on näide varanduslikust kihistumisest lähiminevikus. "Kõrgelt koolitatutele, eriti avaliku sektori ametikohtadel olevatele inimestele jäid suure tõenäosusega nende

suur oht kaotada töö, jääda tööturuks või töövõimetuks" (Julkunen 2005: 277). Õpetajad on selles mõttes tõepoolest õnneliku põlvkonna esindajad.

2000-ndate alguses pensionile jäävad õpetajad on alustanud oma karjääri siis, kui ühiskonnas valitses protestantlik tööeetika (Weber 1990). See väljendus kõrgendatud kohusetundlikkuses ja soovis oma tööd kuni lõpuni ausalt teha. Uurimuse tarvis küsitletud õpetajate lugude põhjal võib järeldada, et samasugune töötegemise eetos on iseloomulik ka neile, alates esimesest töökohast kuni pensionile siirdumiseni. Enda järel tuleva põlvkonna suhtes on nad kahtleval seisukohal: "Vaevalt nüüd enam püsitakse nii pikka aega samades õpetajate tubades ja üleüldse õpetajaametis." Soome ühiskonna ülesehitusaja kohusetruud ja töökad õpetajad on oma pika ja stabiilse teenistuskäiguga tähelepanuväärne hariduselu vundament.

Esimene ja oluline kooliuuendus, mis puudutas 2000-ndate alguses pensionile jäävate õpetajate teenistuskäiku, oli põhikoolile üleminek 1970. aastatel. Paljude peatselt pensionile jäävate õpetajate puhul langes see uuendus nende esimestesse tööaastatesse. Soome koolikorralduses toimus selajal Simola (1998) arvates vähemalt neli suurt muutust. Need olid õpetajaameti muutumine isiksusekeskseks, õpetaja töö aluste muutumine akadeemiliseks, kooli liikumine eesmärgistatud ratsionaalsuse poole ja kooli õppimise käsitamine universaalse õppimisena, mis tähendab seda, et koolipingis õppimisest sai igasuguse õppimise põhiline vorm (Simola 1998: 93).

1965.-aastal ilmunud põhikoolikomitee ning aasta hiljem avaldatud kooliuuendustoimkonna seisukohad lähtusid tuluallikate struktuuri muutustest ja inimkapitali teooriast, mis seostas hariduse majandusliku kasvuga. Koolituspoliitika eesmärk oli ühiskonna muutmine. Eesmärgiks seati luua hästi toimiv side võrdsuse ja hariduse vahel. Endise keskkooli (*oppikoulu*) säilitamise ning põhihariduse ja praktilisele elule lähedasema põhikooli õppeplaani loomise protsessis kasutati nn käteväänamise taktikat. Rahvakooli (*kansakoulu*) õpetajad pooldasid kooliuuendust ja keskkooliõpetajate ühenduski kaldus peatselt uuenduse poole, nii et õpetajate organisatsioonid ühinesid põhikoolisüsteemi sissetöötamise ajal üheks organisatsiooniks. Uue põhikooli õppeplaan (POPS) ilmus aastal 1970 ja samal ajal algas õpetajate lauskoolitus uue koolituspoliitika põhimõtete järgi (Ahonen 2004: 320–321).

Uue eetika kohaselt hakati koolielu korraldusčs varasemast rohkem lähtuma õpilase isiksusest. Uudse põhikooli keskne põhimõte, mis pidi uut süsteemi eristama varasematest ja õigustama selle ekisteerimist, oli lubadus,

ei kool hakkab püüdma vastata iga üksiku õpilase õppimisvajadustele ja -eeldustele. Pedagoog muutus õpilasgrupi kujundajast individuaalse õppimise juhendajaks. Õpetajaamet muutus isiksusekeskseks (Simola 1998: 93–94). Teisalt leiab Launonen (2000), et juba 1952. a rahvakooli õppeplaanis oli kasvatuse eetiliseks lähtekohaks isiksuse personaalse ja vaimse vabaduse puutumatus. Siiski andis alles põhikooli esimese õppeplaani seisukoht, et õpilast ei tohi käsitada välise mõjutamise objektina, põhimõttelise suuna koolikasvatuse individualistlikule arengule (Launonen 2000: 301). Simola mainitud õpetamise isikukeskseks muutumise nõue oli esimesi otseseid õpetajatele suunatud nõudmisi selles arenguprotsessis, mis sillutas teed 2000. aastate alguse koolile, kus eetilise kasvatuse rõhuasetus on rahvusliku sotsialiseerimispüüdluse asemel isiksuse individuaalsuse arendamisel, nagu on üleminekut iseloomustanud Launonen (2000: 303).

Kui kool taandada mingile selle üksikomadusele, on just grupivorm kõige loomulikum ja lihtsam valik. Seoses põhikoolisüsteemile üleminekuga võis õpetajale tunduda, et uued tema professionaalset identiteeti puudutavad nõudmised, mis nõudsid individuaalset õpetamist, on ebakohased. Õpetajatöö esitatavate nõudmiste muutumist peeti liiga radikaalseks. Ka ei pruukinud ootused pedagoogitöö suhtes alati täituda, sest traditsiooniline piir rahvakooliõpetajate ja keskkooliõpetajate vahel nihkus ja muutus ähmaseks.

Aineõpetaja: See oli veel hea aeg, see vana keskkooliaeg. Kuigi laupäevad olid tööpäevad ja grupid suured, läks kõik veel hästi. See oli korralik keskkool. Aga siis aastal 1973 vahetasin elukohta, ja seal läks ka korda. Ei olnud midagi muud ebameeldivat kui see, et mindi üle põhikoolile aastal 1978, või millal see oligi?

Uurija: Kas see ei olnud mitte 1976, ma ei ole kindel.

Aineõpetaja: See ei sobinud mulle. Ei tea, mis seal viltu oli. Võib-olla võtsin endale pähe, et mina seda süsteemi heaks ei kiida. Kõigile pidi kõike õpetama, vägisi. Sealt siis algas mu allamäge minek, sealt põhikoolist. Mina ei ole mingi kasvataja. Ma ainult jagasin teadmisi ja ilmselt olen olnud vale ala peal.

Uurija: Kuidas sa sattusid sellele alale?

Aineõpetaja: Ei olnud midagi muud. Tegelikult ma hiljem proovisin, kui põhikool oli juba tulnud. Siis ma jätkasingi õppimist ja tegin teise laudaturi *eksami. Läksin ülikooli ja sooritasin töö kõrvalt teise* laudatur*'i, et mul oleks kaks* laudatur*'it ja siis otsisin mingit assistendi kohta. Ma kujutasin ette, et ülikool oleks olnud minu koht, et ma maanduksin sinna. Ma ei saanud distsipliiniga hakkama. Mina ei saanud põhikooli õpilastega korda majja.*

õppeplaanide koostamise detsentraliseerimine ja hajutamine keskorganite pädevusest osaliselt omavalitsuste, koolide ja õpetajate ülesandeks. Kooli de konkurentsisituatsiooni seadmine ja profileerimine, töö kvaliteedi ja tulemuste kooliväline hindamine ning õpilaste õppimist raskendavate probleemide lisandumine on toonud kasvatus- ja õpetamistegevuse kõrvale suure hulga ülesandeid, mis varem õpetaja töö hulka ei kuulunud. Õppeplaanide koostamise mõtteviisi muutus ei kajasta üksnes kooli, vaid kogu Soome ühiskonda puudutavat moraalihorisondi muutumist. Antiikhumanismi igavesed väärtused – tõde, headus ja ilu – olid 1990-ndatel alles vaid retooriliste küsimustena, mille sisu ja tähendust võis igaüks ise määratleda. Oldi teel eetilise subjektivismi poole, mis ühiskonnafilosoofilises mõttes tähendas üleminekut kollektiivsuselt liberalismile ja individualismile, niinimetatud perfektsuse ihalusele: koolide profileerimisele, pidevale kvaliteedi parandamise põhimõttele ja eliitkoolide premeerimisele. Õpetajat ei käsitatud enam kui kultuuripersooni, vaid teda sooviti näha kui oma ala asjatundjat (Launonen 2000: 303; Syrjäläinen 1997: 18; Värri, Rõpo 2004: 42–49). Keskendumine kasvatus- ja õpetamistöö sisule ei olnudki enam õpetajatöös peamine, sest olulisemaks peeti meeskonnas toimuvat asendus- ja muutmistegevust.

> *Kui direktor oli koolidirektorite õppepäevadel kuulnud mingist eksperimendist või plaanist, siis meil hakati seda kindlasti proovima. Tunniandjad, kes loomulikult soovisid saada alalist töökohta, olid üldiselt kõigega nõus. Põhiõpetajate arvamusest ei hoolinud keegi. See kõik sõi õpetajate kollektiivi. Ja muidugi puhus neid muutuste tuuli liiga palju ka koolivalitsuses. Õpetajad väsisid selles pidevas muutuste protsessis ära. Kogenud õpetajana andsin mõista ja ütlesin ka välja, et nüüd tuleb pea külmana hoida ja meil ei ole ometi võimalik kõike proovida ja alatasa jahmerdada! (Aineõpetaja)*

Kui analüüsida vanemate pedagoogide arvamusi kooliuuenduse ja arendamise kohta, siis ei tohi unustada nn APC-sündroomi. See tähendab, et on raske eristada vanuse (*age*), ajaperioodi (*period*) ja põlvkonna või kohordi (*cohort*) mõju üksteisest (Karisto 2004: 93). Õpetajaks olemise probleemid on sagedamini seotud just ajastu, mitte isiku vanusega. Näiteks kui küsida õpetajatelt olenemata nende vanuselisest kuuluvusest, millal nad esimest korda kasutasid õpetamisel abivahendina arvutit, siis suur osa vastaks tõenäoliselt, et see oli 1990. aastatel. Samamoodi kui mis tahes eas pedagoogidelt küsitaks, mida nad soovivad tänapäeva koolis muuta, oleks vastused ühesugused: tõenäoliselt vähendaksid nad liiga suureks paisunud paberitööd ja arendamise huvides tehtava töö mahtu.

VANU ÕPETAJAID PUUDUTAVAD STEREOTÜÜBID JA NENDE OMAKSVÕTT

Indiviid kohandab suhtlemiskogemusega omandatud ja kultuuriloolist ainestikku loovalt oma olukorraga ning iseenda lugudega omakorda rikastab, võtmib ja loob kultuurilugu (Hänninen 1991: 349; Hänninen 1999: 21; Katz 2000; Laslett 1989). Õpetajaametit puudutavate lugude varamu on üks osa kultuuriloost ja tihti on sel teel saadud pilt stereotüüpne ja lihtsustatud. Avalikkuses käibivad stereotüüpsed arusaamad õpetajatööst võivad omakorda mõjutada arusaamu õpetamistöö argipäevast. Pedagoogi ametit puudutavate lugude varasalv on palju mahukam paljude muude ametite omast, sest igaühel on ju kogemusi koolist ja õpetajatest (Viskari, Vuorikoski 2003: 59).

Koolielu käsitlevas pärimuses käibivad seega ühest põlvkonnast teise edasi kanduvad vanu õpetajaid puudutavad stereotüübid. Vananevate õpetajate kohta arvatakse, et nad ei suuda enam oma õppeaine või õppeainete sisuga ja nõuetele vastaval tasemel kursis olla, et nad on oma hoiakutelt paindumatud ega soovi muutustega kaasa minna ning suhtuvad leigelt igasugustesse väljaspool koolitunde toimuvatesse tegevustesse (Wallace 1999). Üldjuhul on õpetajate kohta käibivate lugude varasalves seatud kahtluse alla vanemate õpetajate töö efektiivsus ja nende kohanemisvõime (Redman, Snape 2002).

Ootamatu on, et vanemad õpetajad ise tunnistavad osa stereotüüpide paikapidavust. Nad peavad stereotüüpidele vastamist oma eeliseks ja tugevaks küljeks. Tundub, et vahel on nad koguni uhked selle üle, et nad ei kohane kõikide tänapäeva kooli nõudmistega. Õppeplaanide koostamise hajutamine keskorganite, omavalitsuste, koolide ja õpetajate vahel on suurendanud töökoormust. Nagu olen eespool väitnud, on koolide konkurentsisituatsiooni asetamine ja nende profileerimine, töö kvaliteedi ja tulemuste kooliväline hindamine ning õpilaste õppimist raskendavate probleemide lisandumine toonud kasvatus- ja õpetamistöö kõrvale suure hulga ülesandeid, mis varem õpetajatöö hulka ei kuulunud. Vanemad pedagoogid nõustuvad küll alandlikult, et maailm muutub ja õpetaja peab muutustega kaasas käima, kuid sama hingetõmbega küsivad nad: miks on kooli arendustegevus paisunud liialt mahukaks ja näib olevat juba eesmärk omaette? Nad peavad stressi tekitavaks seda, et mitmeaastase pingutuse tulemusena saavutatud muudatus võib peatselt jääda uuele ja vastandlikule muutusele jalgu.

Üks lähenemisviise oleks tõlgendada vanemate õpetajate tõdemust "maailm muutub ja kool koos sellega" kui vastuseisu ageistlikule tardumuskäsitlusele, umbes nagu 2000. aastate alguses vanematele inimestele kohustuslikku retoorikat. Peale selle, et nende kogemus on ehe, on see tekkinud sotsiaalsel pinnal ja sellisena üsnagi kõnekas näide avalikule arvamusele iseloomulikust mõtteviisist. Samal ajal see ühtlasi mõjutab avalikku arvamust selles suunas, et kool peab muutuma, sest maailm tema ümber muutub. Teisalt tõstatavad vanad õpetajad seoses kooli pideva uuendamisega ka probleemi, kas muutused tähendavad alati arengut või mis juhtuks siis, kui koolis muutusi ei toimuks. Selgelt esile tulev tahtmine olla pensioneelikuna "pädev ning kätt aja pulsil hoidev innukas töö jätkaja" räägib siiski soovist tõestada, et arenguga tahetakse tingimata kaasas käia. Teiselt poolt kergendab pensionile jäämisega seotud kahjutunnet pääsemine stressi põhjustanud arendus- ja uuendustegevusest või õigemini sellest, et arendamise sildi all tehtud töö praktikas ei toimi. Vanad pedagoogid kritiseerivad tänapäevase kooli efektiivsuse ja kohanemisvajaduse nõuet, riskides saada tembeldatud muutuste vastaseks või arengu piduriks. Samuti soovivad nad eristuda noortest õpetajatest, kes "kritiseerimata lähevad kaasa kõige uuega" ja "kohanevad" millega tahes.

Kooli muutumist ja arendustegevust kajastavad pedagoogide arvamused viitavad selgelt sellele, et neil on soov oma elu ja karjääri jooksul omandatud töökogemusi edasi anda. Peaaegu erandita tuuakse esile, et vanemates õpetajates peituv potentsiaal, mida võiks kooli arendamise huvides kasutada, on tegelikult jäetud kasutamata. Eakad õpetajad kinnitavad, et nende kogemustest ei taheta kuulda. Muutused lähevad liikvele iga kord otsekui tühjalt lehelt. Ajalugu ei tunta ja sellest ei olda kuigivõrd huvitatud. Uued asjad võetakse iga kord vastu kui enneolematud. Ka õpetaja kohustuste tuntav lisandumine tekitab probleeme, sest pedagoogid tunnetavad, et neil tuleb teha suurel hulgal asjatut tööd, isegi kuni totaalse väsimiseni. Selle põhjuseks on asjaolu, et muutmis- ja arendustegevusega peab toime tulema muu töö kõrvalt. Tööga rahulolematust põhjustab seegi, et arendamise tulemusena sündinud lahendused ei pruugi alati praktikas eluvõimeliseks osutuda.

Ainuke eespool kirjeldatud stereotüüpidest, mida vanemad õpetajad ei taha omaks võtta, on see, et nad ei ole suutnud oma aine õpetamises püsida aja nõuete tasemel. Pigem vastupidi, nad ütlevad, et koos aastate lisandumisega on nende professionaalsed oskused hoopis suurenenud. Samuti kinnitavad nad, et õpilased hindavad vanemate õpetajate asjatundlikkust ja loodavad lõpueksamiteks valmistudes pigem kogenud õpetajate abile.

EAKAD NAISÕPETAJAD VASTUOLULISTE OOTUSTE KESKPUNKTIS

> *Mitte otseselt seda, et direktor mind kardaks, kuid mitte ükski kool ei salli kahte liiga tugevat isiksust. Mul jäi selline mulje, et mind ei tohi lasta liiga palju välja paista. Mulle tundus, et olin pigem isiksusena ohtlik, kui et ma olin sellises eas. Aga tegelikult ma märkasin sedagi, et vanusest tingitud diskrimineerimist esines samuti. Ma olen harjunud sellega, et kui plaanitakse suuri muudatusi, siis peaks rääkima nendega, kes on ülesandeid kõige kauem täitnud. Seal aga kardeti, et kui mind lastakse pulti, siis ma võingi midagi ära teha. Võib-olla nooremad õpetajad toetavad mind ja ehk me tõstame seal veel mässu. (Aineõpetaja)*

Vanemaealise rahvastiku, sealhulgas ka eakate õpetajate hulgas moodustavad naised enamuse. Vakimo (2001) toob oma uurimuses välja neid jõuvarusid ja tugevaid külgi, mida on arvatud olevat just vanematel naistel ühiskondlikus elus ja argistes suhetes. Meie kultuuri igivanade mõttemallide kohaselt kuulub vanemaealisele naisele teadja ja vahendaja positsioon. Ka meie ajal domineerivad argielu puudutavates küsimustes endiselt vanemate naiste arvamused. Vanaemadel on sageli aega, teadmisi, oskusi ja elukogemusi, mida nad võivad jagada noorematele. Ka näiteks perekonna ja suguvõsa rituaalides on vanemaealistel naistel keskne positsioon (Vakimo 2001: 131).

Naisõpetajad kinnitavad, et nad on just vanemaks saades leidnud endas uut kindlust ja julgust oma arvamus välja öelda ja avaldada seisukohti muuhulgas ka kooli muutmis- ja arendamistegevuse kohta. Samal ajal kui nad räägivad eaga kaasnevast julguse kasvust, tõdevad nad kaseda, et neid on kõrvale jäetud, neid "ei võeta arvesse". Vanemate naispedagoogide ütlemist mööda ei ole nad enam tõsiseltvõetavad kandidaadid, kui valitakse kooli direktorit, direktori asetäitjat või töögruppide liikmeid. Vanu naisi representeeritakse meie kultuuris üldse teisiti kui mehi. Meie kultuurile on nimelt iseloomulik vanaduse kaksikmarginaal (*the double standard of ageing*). Need tegurid, mida mehe vananemisel nähakse positiivsena, muutuvad naiste puhul märgistavaks. Vanem naine saab endale külge – east ja soost sõltuva – marginaali (Sontag 1978). Teisiti öeldes, ootused vananemise märkide peitmise suhtes ei ole naiste ja meeste puhul ühesugused. Just naiste puhul oodatakse, et nad peidaksid vananemise märke oma välimuses ja hoolitseksid figuuri eest. Vana õpetaja tõdemus "on parem ära

direktor" sisaldab endas küllalt karmi ja jahmatamapanevat tõde kooli ette tulevast, sageli varjatult esinevast vanuselisest diskrimineerimisest.

> *Ega vanadus iseenesest ole mingi probleem, kuid vanadus pluss see isik jah on. Paljud meist, vananevatest õpetajatest, märkavad seda ja siis nad läheval eelpensionile, nad tunnevad end otsekui tühisena. Kui selline vananev naine töötab sama efektiivselt kui noor, siis on see justkui hirmu tekitav asi. Pärast menopausi on parem pidada pool suud kinni, sest nagunii ei saa sa isegi enam meest. On justkui hirmus ohtlik, kui sul on uus meessõber, kui su laps on edukas, kui sul on julge indiaanlasesoeng või midagi muud. See ajab mehed hirmu peale, eriti vanemale mehele. (Aineõpetaja)*

Vanuse tähenduse üle peetavas diskussioonis, nii tööelus laiemalt kui ka kooli puudutavas, ei lähtuta väidetavalt soolisest kuuluvusest. Siiski on leitud, et vanemate naiste positsioon tööelus on mitmes suhtes nõrgem kui vanemate meeste oma. Tõenäoline on, et vanuselise diskrimineerimise all satub just üle 55 aasta vanune naine. Üle 55-aastaste vanusegrupis on ka rohkem töötuid naisi kui mehi (Korvajärvi 1999: 85). Madalapalgalistel kutsealadel on naistöötajate osatähtsus suurem kui meestöötajate oma ning üldse on igas vanuses naiste keskmine palk väiksem kui meestel (http://www.stat.fi/til/ksp/index.html). Haridusalal on palk seda väiksem, mida nooremate õpilaste õpetamisega tegeldakse. Mida nooremate õpilastest on jutt, seda sagedamini tegeleb nende õpetamisega naispedagoog. Ka koha saamisel või mittesaamisel on õpetaja sugu oluline ja seda on hakatud pidama enesestmõistetavaks asjaks, eriti on soolised eelistused märgatavad mõne õppeaine puhul.

Julkunen (2003) uuris ligemale kuuekümneaastaseid töötavaid inimesi ja leidis, et nad peavad end näitama noorena, et neid endiselt peetaks töövõimelisteks. Korvajärvi kinnitab (1999: 86), et üle 45 aasta vanune töötaja on "otsekui järelevalve all ja tema vanust nähakse sageli esmajärgulise koormusena". Kool töökohana ei ole selles erand. Tööelu ootab töötajalt muuhulgas dünaamilisust, ajaga kaasas käimist, paindlikkust ja esindusliikkust ning kõik need omadused on väljendatavad ühe sõnaga – noorus-likkus. Kuigi Julkunen (2003) leiab oma uurimuses, et vananevad töötajad peavad end näitama noorena, et nad tunnistataks kõlblikuks, toovad vanemad naisõpetajad esile vastupidise vaatenurga – nad ei kõlba just selle pärast, et püüavad ennast noorena näidata. Kui vanemaealine naisõpetaja töötab efektiivselt, on asjatundlik ning õpilased peavad temast lugu, kui tal on asjade kohta oma arvamus ning ta julgeb seda õppenõukogus välja

jelda, siis võidakse teda pidada ohtlikuks, sest õpetaja toimib vastupidi, kui temavanuselt naiselt oodatakse. Traditsiooni kohaselt oodatakse vanemalt naisõpetajalt, et viimastel tööaastatel tõmbub ta tavaliselt vähehaaval tagasi, muutub vaiksemaks, on sisuliselt kohatäitja ja läheb pensionile kohe, kui see on võimalik. Sellest mõttemallist erinev tegutsemine vajab põhjendamist ehk ootustele mittevastaval tegevusel peab olema mingi põhjus.

> *Me oleme lausa vapustatud, kui kuulsime, kellele lisapalgarahad läksid, esmalt meestele ja siis noorematele naistele. Meie (vanemad naised) oleme ju nii otsekohesed. Viimastel aegadel on direktor nähtavasti olnud hämmeldunud, ei lase mul kindlasti hulk aega sõna võtta. Mina paugutan kõik otse välja. Mina nimelt ei talu enam sellist mõmisemist. Seal on kole palju neid inimesi, kes mitte millegi suhtes seisukohta ei võta. (Aineõpetaja)*

Kooli üheks tüüpiliseks jooneks peetakse neutraalset suhtumist inimese soosse ja vanusesse. Väidetakse, et pedagoogi sool ja vanusel ei ole tähtsust, olulised on isiksuseomadused (mh Acker 1994; Viskari, Vuorikoski 2003). Kas on ehk nii, et ka õpetajad ise hoiavad käibel müüti pedagoogist kui sootust ja eatust nähtusest? Järgneva situatsiooni puhul tehakse juttu õpetaja nn eatusest. Ometi leiab jutustaja, et muidugi adub õpilane, kes on vana, eriti vana naine. See lugu on tüüpiline näide soo ja vanuse vastuolulisest käsitlusest koolisituatsioonis.

> *Õpetaja on õieti eatu, eriti õpilase poolt vaadatuna. Üks endine õpilane tuli kooli külla pärast seda, kui ta oli saanud ülikooli sisse. Me kohtusime koridoris ja ta ütles, et siin sa nüüd ikka veel oled. Ma ütlesin, et olen, jah, ja veel nii vanas eas. Selle peale ütles tema: "Ei ole sa midagi vana." Muidugi näevad õpilased, kes on vana inimene, eriti vana naine, kuid me oleme neile esmajoones oma aine õpetajad. Me oleme isiksused, vanusele nemad ei mõtle. (Aineõpetaja)*

See, et õpetaja ise vahendab oma keskkonnas vastuolulisi seisukohti oma ei kohta, võimaldab tal mõnes olukorras panustada niinimetatud vanusekaardile: vahel võib ja tasub olla vana ja selle kaudu saada endale ka vana õpetaja õigusi, vahel jälle peab olema noor: uuendusmeelne, võimekas ja aktiivne.

SIIRDUMINE

Uurimuse üks eesmärke oli selgitada, kas inimestelt kogutud lugudes on märgata püüdlemist mingi ideaali poole või soovi mõningaid olukordi välditida. Küsitletud kiidavad heaks mõningad eeldused, selgelt või umbmäärselt väljendatud eesmärgid ja otsustavad, mis takistab või raskendab eesmärgi saavutamist ning mis sellele kaasa aitab (Alasuutari 1999: 137). Vanemate õpetajate lugudes tuli esile üks kindel püüdlus: ideaaliks näib olevat kuni pensionile siirduniseni kohusetruult, innukalt, hea tervise juures ja professionaalselt tegutsev õpetaja, kellest õpilased ja kolleegid kuni temaga tööaja lõpuni lugu peavad. Ettenähtud vanusepiirini jõudmisel läheb ta kombekate tähelepanuavalduste saatel pensionile ning piisavalt suure pensioni väljateeninuna hakkab nautima uut vabadust ja vaba aega. Lugude põhjal võib analüüsida, kuidas määratletakse ennast võrdluses ideaalolukorraga.

Kui vaadelda kogutud lugude põhjal õpetajate suhet seatud eesmärkidesse, siis võib välja tuua järgmised tüüpilised lood.

- Progressiivne lugu (*progressive narrative*), milles elu kulgeb läbi õnnestumise ja edu astmeliselt eesmärgi poole. Ka tulevikku nähakse õnnestumisena. Õpetaja läheb või on läinud pensionile tõusvas joones liikunud karjääri järel ja pensionile jäämist võib käsitleda omamoodi karjääri haripunktina.

- Regressiivne lugu (*regressive narrative*) on lugu allamäge liikumisest, ebaõnnestumistest. Ka tulevikku nähakse negatiivses valguses. Pensionile jäämine ei ole positiivne kogemus, niisamuti nagu ametikäik oli täis nurjumisi.

- Stabiilne lugu (*stability narrative*), milles juhtumid on seotud teistega nii, et sündmuste kulg edeneb ja elu veereb muutumatuna ning tõusude ja langusteta eesmärgi poole. Õpetaja läheb või on juba läinud pensionile ettenähtud ajal ja stabiilselt kulgenud teenistuskäigu järel (Gergen, Gergen 1986: 27).

Põhjus, miks (enne õiget aega) töölt lahkutakse või töökoormust vähendatakse, on õpetajatelt kogutud lugude põhjal vajadus hoolitseda oma vaimse ja füüsilise heaolu ning lähedaste inimsuhete eest kas praegu või ka tulevikus. Kummatigi on kõige sagedamini põhjuseks mõni haigus.

Meie kultuuritraditsioonile on iseloomulik, et töötada tuleb kuni nõrkemiseni ja tööd ei või armastada sel määral, et jätkata seda, kui oleks õigus lõpetada. Eriti just vanematel naisõpetajatel ei ole soovitatav olla nii teovõimeline, usin ja võimekas, et jätkata tööd pensioniikka jõudnuna. Küsitletud meesõpetajad ei toonud jätkamise soovi üldse esile, vaid soovisid kohe, kui see võimalik, pensionile jääda. Pensionil olles olid nad siiski valmis koolitöös osalema.

> *Ma olen tohutult nautinud seda tööd ega oleks tahtnud ära jääda. Sain 60-aastaseks, aga küll mulle oleks viltu vaadatud, kui kõik kümme aastat nooremadki loevad juba päevi, millal saavad pensionile. Ma olen nukker, veel praegugi olen mõelnud, et tahaksin koolis olla. Ma ei tundnud, et töö oleks olnud raske. Nautisin seda ja tean, et minust nooremate on palju rohkem probleeme. Ausalt öeldes õpilased nutsid mind taga. Oli tobe minna ära, kui paljud teised õpetajad olid minust palju rohkem väsinud. (Aineõpetaja)*

Sotsiaalse keskkonna surve on nii suur, et pensionile jäämine on kõige lihtsam lahendus, kuigi inimene peab enda jaoks kõige paremaks lahenduseks seda, kui ta võiks veel mõne aasta töötada. Vananev (nais)õpetaja peab näitama end vanana ja toimima nii, kuidas vanuseline norm ette näeb – jääma vait ja tõmbuma kõrvale. Kui see tõlgendus on õige, siis on see näide ühiskonnas sügavalt juurdunud ageismist. Kuigi näiliselt ja isegi legiitimselt (alates 2005. aasta pensioniseadusest) oleme valmis pidama eakaid inimesi oma kolleegideks, näitame siiski välja, et neil oleks soovitav jääda pensionile kohe, kui see on võimalik. Tööelu ageistlike käitumismudelite lõhkumine ei ole lihtne, sest osaliselt on tegemist varjatud enesestmõistetavustega, mida põhjendatakse mitmesuguste väga stereotüüpsete vanusekäsitlustega, mis ometi on palju vaesemad kui tegelikkus oma mitmekesisuses.

LÕPETUSEKS

Kiiresti vananevas ühiskonnas käibib vananemise kohta palju konkureerivaid mõtteviise ehk diskursusi. Nende hulgast tõuseb esile niinimetatud tööturudiskursus. Riiginõukogu kantselei avaldatud tulevikuraporti lisa 5 aastast 2004 "Vananemine kui jõuressurss" (Koskinen 2004) on üks selletaolise mõtteviisi näide. Selles arutletakse muuhulgas ka aktiivse vananemise, tugeva vananemise, tootva vananemise ja kolmanda nooruse üle "65-aastaseks saanutest, kuid veel mitte hooldust ega hoolt vajavatest". See ei ole näide üksnes vananemisprotsessi käsitluse ajakohastumisest,

vaid ka katse kaardistada vananemispoliitika piirjooni olukorras, kus pensioniikka jõudvate inimeste ootused elada jäänud aja suhtes on suurenenud ja tänu sellele saab pensionärina elamise periood elukäigus uue sisu (Jyrkämä 2005).

Alles viimastel aastatel, kui on taibatud, et nii palju õpetajaid läheb ühel ajal pensionile, on vanuse teema muutunud koolides kõneaineks. Räägitakse noorenenud kollektiivist ja võimalikest probleemidest, mis sellega seotud, mentorluse võimalustest, kogemuste ärakasutamisest, traditsioonide jätkumise tähtsusest, tarkuse edasiandmisest ja üldse asjadest, mis tõusetuvad vanadust ja tarkust teineteisega siduva kultuuri traditsioonilisest mudelist. Kui vananevaid inimesi puudutavat jõuvaruarutelu tahetakse siduda kooli ja õpetajatööga, siis selleks oleks vaja, (1) et õpetajale pakutaks mitmekesisemaid rolle, kui koolis traditsiooniliselt on kombeks olnud, (2) et vananemist aktsepteeritaks kui loomulikku osa elukäigust ning kõrge eaga seotud töö, näiteks tegevus mentorõpetajana, ei oleks "kergendus" või "leevendus", vaid tööülesandena niisama väärtuslik, kui seda on olnud varasem töö, (3) et vanemate naisõpetajate asjatundlikkust ja professionaalsust tunnustataks lõpuni. Mitte keegi ei hakka "tegema" lisa-aastaid ega ole kasutatav asendusõpetajana, kui tema teeneid ei ole piisavalt tunnustatud.

VIITEALLIKAD

ACKER, S. 1994. *Gendered Education. Sociological Reflections on Women, Teaching and Feminism.* Modern Educational Thought. Buckingham: Open University Press.

AHONEN, S. 2004. Muutoksen toimijat 1900-luvun Suomen peruskoulupolitiikassa – *Kasvatus*, 35, 3, 315–324.

ALASUUTARI, P. 1999. *Laadullinen tutkimus.* Tampere: Vastapaino.

ERÄSAARI, L. 2004. Naisen ruumis globaalissa. – E. Jokinen, M. Kaskisaari, M. Husso (toim). *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö.* Tampere: Vastapaino, 201–217.

GERGEN, K. J., GERGEN, M. M. 1986. Narrative Form and the Construction of Psychological Science. – T. R. Sarbin (toim). *Narrative Psychology. The Storied Nature of Human Conduct.* New York: Praeger, 22–44.

HÄNNINEN, V. 1991. Työpaikan menetys tarinana. – *Psykologia*, 26, 5, 348–355.

HÄNNINEN, V. 1999. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos.* Acta Universitas Tamperensis 696. Tampereen Yliopisto.

HYVÄRINEN, M., LÖYTTYNIEMI, V. 2005. Kerronnallinen haastattelu. – J. Ruusuvuori, L. Tiittula (toim). *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus.* Tampere: Vastapaino, 189–222.

JULKUNEN, R. 2003. *Kuusikymmentä ja työssä.* SoPhi73. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä: Kopijyvä.

JULKUNEN, R. 2005. Suurten ikäluokkien sankariteko. – A. Karisto (toim). *Suuret ikäluokat.* Tampere: Vastapaino, 273–297.

JYRKÄMÄ, J. 2005. Syntynyt 1947, kuollut…? Suuret ikäluokat ja elämänkulkutulevaisuus. – A. Karisto (toim). *Suuret ikäluokat.* Tampere: Vastapaino, 347–363.

KARISTO, A. 2004. Kolmas ikä – uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. – M. Kautto (toim). *Ikääntyminen voimavarana.* Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja, 33, 91–103.

KARISTO, A. 2005. Suuret ikäluokat kuvastimessa. – A. Karisto (toim). *Suuret ikäluokat.* Tampere: Vastapaino, 17–58.

KATZ, S. 2000. Busy Bodies: Activity, Aging, and the Management of Everyday Life. – *Journal of Aging Studies*, 14, 2, 135–152.

KORVAJÄRVI, P. 1999. Ikäsyrjinnän kokemukset ja käytännöt työelämässä. – I. Kangas, P. Nikander (toim). *Naiset ja ikääntyminen.* Helsinki: Gaudeamus, 85–105.

KOSKINEN, S. 2004. Ikääntyneitten voimavarat. – M. Kautto (toim). *Ikääntyminen voimavarana.* Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja, 33, 25–79.

KUJALA, T. 2006. *Ei pirise enää koulun kello.* – Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymiskokemuksista. Acta Universitatis Tamperensis 1195. Tampereen Yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.

LASLETT, P. 1989. *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age.* Lontoo: Weidenfeld & Nicolson.

LAUNONEN, L. 2000. *Eettinen kasvatusajattelu suomalaisen koulun pedagogisissa teksteissä 1860-luvulta 1990-luvulle.* Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 168. Jyväskylän Yliopisto.

OPETUSALA, opetus- ja kasvatustyö; http://www.ammattinetti.fi/

REDMAN, T., SNAPE, E. 2002. Ageism in Teaching: Stereotypical Beliefs and Discriminatory Attitudes Towards the over-50s. – *Work, Employment and Society*, 16, 2, 355–371.

SENNETT, R. 2002. *Työn uusi järjestys. Miten kapitalismi kuluttaa ihmisen luonnetta.* Tampere: Vastapaino.

SIMOLA, H. 1998. Toiveet, lupaukset ja koulun arki – opettaja muutoksen puristuksessa. – O. Luukkainen (toim). *Tulevaisuuden tekijät. Uuden opettajuuden mahdollisuudet.* Helsinki: WSOY, 91–121.

SONTAG, S. 1978. The Double Standard of Ageing. – V. Carver, P. Liddiard (toim). *An Ageing Population. A Reader and Sourcebook.* Suffolk: The Open University Press, 72–80.

SYRJÄLÄINEN, E. 1997. *Arvioinnin avulla laatua kouluihin – markkinahuumaa vai koulurealismia.* Tampereen Yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja A 11. Tampereen Yliopisto.

TILASTOKESKUS 2006. *Suomi lukuina. Kuntasektorin palkat*; http://www.stat.fi/til/ksp/index.html

VAKIMO, S. 2001. *Paljon kokeva, vähän näkyvä. Tutkimus vanhaa naista koskevista kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämänkäytännöistä.* Suomalaisen kirjallisuuden Seuran Toimituksia 818. Helsinki.

VIRTANEN, M. 2005. Suuret ikäluokat sukupolvena. – A. Karisto (toim). *Suuret ikäluokat.* Tampere: Vastapaino, 197–221.

VISKARI, S., VUORIKOSKI, M. 2003. Ei kai opettaja kone ole… Opettajan työ opiskelijoiden silmin. – M. Vuorikoski, S. Törmä, S. Viskari (toim). *Opettajan vaiettu valta.* Tampere: Vastapaino, 55–81.

VÄRRI, V.-M., ROPO, E. 2004. Opettajan identiteetti opettajankoulutuksen haasteena. – *Puheenvuoroja kasvatusalan yliopistokoulutuksen kehittämisestä.* Tampereen Yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan 30-vuotisjuhlakirja, 39–60.

WALLACE, W. 1999. Ageism: Plight of Teachers in Great Britain. – *The Times Educational Supplement*, 23, 4–6.

WEBER, M. 1990. *Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki.* Toinen painos. Helsinki: WSOY.

EESTI SEENIORÕPETAJATE TOIMETULEK JA RAHULOLU ELUGA

Reet Velberg

Eesti rahvastik vananeb, ÜRO prognoosi kohaselt moodustavad eakad aastaks 2030 rahvastikust üle neljandiku. Sotsiaalpoliitikat hakkavad tulevikus kujundama eakad üle 65-aastased inimesed ning vanemaealiste osakaalu tõus muudab kõike hoolekandest kuni valimistulemuste ja argielu mustriteni (Toots 2005). Üks tõsisemaid rahvastikupoliitilisi küsimusi ongi, kuidas rakendada eakaid ressursina, mitte näha neis ainult abivajajaid.

Pensionide väljamaksmist finantseerib töötav osa ühiskonnast. Pensionikulusid mõjutavad tegurid on pensioniiga ning tööhõive tase. Vananevas ühiskonnas väheneb tootlik tööjõud ja tööealise rahvastiku osakaal, hüppeliselt suureneb surve sotsiaalkulutusteks, mis võib vähendada põlvkondadevahelist üksteisemõistmist. Eakad ei ole Eesti ühiskonnas lastega peredega võrreldes enam suures vaesusriskis, kuid vanuse kasvades ja tervise halvenedes väheneb nende iseseisev toimetulek.

Rahvastiku vananemise probleemi teravdavad Eestis kolmandas elufaasis (periood pärast pensionile jäämist) oleva rahvastiku nõrk väljakujunemine ja liiga kiire üleminek kolmandast neljandasse elufaasi, kus vajatakse üha rohkem kõrvalabi (Katus, Puur, Põldma, Sakkeus 1999: 5). Soome eakate uurija Marja Vaarama (2004) on tähelepanu juhtinud vajadusele osutada rohkem tähelepanu elukvaliteedi erinevustele individiidi ja eri gruppide

vahel ning muutustele inimese elukäigu jooksul. Õpetajad, kes on jõudnud "kolmandasse ikka", s.o perioodi pärast pensionile jäämist, on heade vaimsete võimetega, rikkalike kogemustega ning neil on eeldused aktiivseks osalemiseks nii kutse-, ühiskondlikus kui ka vabatahtlikus töös.

Käesolev kirjutis tugineb magistritööle, milles keskenduti vananemise kogemustele ja subjektiivse heaolu teguritele indiviiditi ning mille laiem eesmärk oli uurida ja kirjeldada seenioriõpetajate refleksioone seoses vananemisega. Peamine küsimus oli, millised on seenioride subjektiivse heaolu suurendamise võimalused.

UUS VANANEMINE JA EAKAPITAL

Seoses rahvastiku vananemisega on viimastel aastakümnetel hakatud rääkima "uuest vananemisest", mis on iseloomulik just postmodernismile. Ühiskonnas on toimunud muutused nii tootmise alustes kui ka tööelus. Eetika ja moraali seisukohast on muutunud maailmakäsitus, teisenenud pere- ja kooseluvormid. Toimub individualismi võidukäik, kus inimestele on tähtis nende iseseisvus ja õigus ning võimalus oma elu ise määrata.

Postmodernismis on vanaduse piirid ähmastunud, vanadus ei eristu teravalt teistest earühmadest, sulandub nendesse ning eelkõige ei vastandu nendele. Vanadusega kaasnevad selle käsituse kohaselt uued võimalused ja valikud, see on ainulaadne küpsuse ajajärk inimese elus. Postmodernismile on iseloomulik erinevate vaatepunktide võrdõiguslikkuse, suhtelisuse ja ajutisuse rõhutamine. Vananemist ei ole võimalik üheselt käsitleda, seda just inimeste pikaealisuse, vanaduse mitmekesisuse ja põlvkondlike erisuste tõttu tänapäeva maailmas (Koskinen, Aalto jt 1998). Vananemise seisukohast on tähtis, et seda teadvustataks eluaegse protsessina. Pikaealisus viib vanaduse kronoloogilise vanuse mõistes aina kaugemale ja selle kogemine ning kulg on seotud nii geneetilise taustaga kui ka inimese elulaadi ja aktiivsusega (Tulva, Viiralt 2003: 23).

Sotsiaalset kapitali võib defineerida kui mitteametlike väärtushinnangute ja käitumisnormide kogumit, mida grupi liikmed ühiselt tunnistavad, et ühiste eesmärkide nimel koostööd teha (Harrison, Huntington 2002: 98). Sotsiaalse kapitali loomise eeltingimuseks on aga ebavõrdsuse vähendamine ühiskonnas. Ebavõrdsus ohustab sotsiaalset sidusust, tekitab laialdast rahulolematust ja konflikte. Giddens (1999) rõhutab, et inimestevahelist kokkukuuluvust ei saa garanteerida riigilt pärineva algatusega ja traditsioonidele viitamisega. Sotsiaalne kultuur ei ole muutumatu kultuuriline varandus, mida antakse edasi põlvest põlve. Seda kapitali loovad inimesed spontaanselt oma igapäevases elus. Eakad, luues nn eakapitali, on samuti oluline ressurss sotsiaalse kapitali loomisel ühiskonnas.

Eakatel on risk osutuda sotsiaalselt tõrjutuks ning selle põhjuseks on ühiskonnas valitsev ebavõrdsus. Tõrjutus on olukord, kus inimesel pole võimalust pääseda ressursside juurde – teha tööd, pääseda ligi kultuurile, vaba aja veetmise võimalustele, tervishoiuteenustele. See on ilmajäetus kogu oma mitmetahulisuses, mis väljendub ka inimeste võimetuses pakutavaid võimalusi kasutada ja ühiskonna uuenemisega kaasas käia. Eelkõige on sotsiaalse tõrjutuse ilminguks sotsiaalsete suhete puudumine. Suhtlemine on üks inimese olulisemaid vajadusi. Pensionile jäädes kaotatakse töötaja roll, laste iseseisvumine vähendab vanema rolli. Mida vanemaks saab inimene, seda hõredamaks jääb teda ümbritsev sotsiaalne võrgustik, sest haigestuvad või surevad omaksed, sõbrad ja tuttavad. Kehv tervis võib raske aheldada koduseinte vahele. Uuringute järgi on depressiivsus Eesti eakate hulgas kõrge – ligi 40% (Saks, Tiit, Käärik 2000). Eakate marginaliseerumise peamisteks põhjustajateks on niisiis rahapuudus, ealine diskrimineerimine ja suhete nappus. Neid võib Allardti heaoluteooria järgi reastada kui omamise, olemise ja armastuse kaotusi või puudujääke. Lähtudes eespool toodust, on eakate eneseabi võtmesõnaks aktiivsus.

Töötamine ja töö olemasolu on oluline tegur Allardti subjektiivse heaolu tagamise kõigi komponentide puhul. Töötamine annab materiaalse kindlustunde, identiteedi sotsiaalsesse gruppi kuulumise suhtes, võimaldab eneseteostust ning on osa inimese eluviisist. Tööhõivepoliitika, mis arvestab rahvastiku ealist koosseisu, hoiab ära põlvkondadevahelised konfliktid ressursside pärast. Tulevikus ootab meid ees vanemate inimeste suurem osakaal töötajate hulgas. Rahvastiku vananemine ja pikaealisus lisab iga aastaga koormust pensionisüsteemile. Juba praegu otsivad paljud riigid võimalusi pakkuda seenioridele paindlikke pensionile jäämise viise, propageerides töötamist osalise tööajaga, täiend- ja ümberõpet, tõstes pensionile mineku iga.

"Tulevikus on edukas tööandja see, kes ehitab üles meeskonna, mis koosneb eri põlvkondade esindajatest, kuna igal põlvkonnal on oma vaatenurk..." (Meierkord 2004: 33). Niisiis on oluline pakkuda võimalust teha tööd kõigile, kes seda soovivad ja on selleks võimelised. Vanemaealiste tööhõive suurendamiseks tuleb luua täiendavaid soodustusi nii neile kui ka nende tööandjatele.

aidata oma kaaskodanikke, keskkonda ja organisatsioone. Vabatahtlik tegu on inimese hea tahte avaldus, valmisolek tasuta teisi inimesi aidata ja vastutuse kasu nimel ühiskonda parandada. Vabatahtlik tegevus on kasulik nii indiviidile endale kui ka ühiskonnale, see aitab luua usaldus- ja kokkukuuluvustunnet. Ulrich Beck kirjeldab identiteedi transformeerumise protsessi, kus ühiskonna ette kirjutatud käitumismustrid on asendunud vastutustundliku enesekehtestamisega. Ta lähtub seisukohast, et individualism koosneb nüüdseks autonoomsuse taotlemisest, mis on lõhkunud sotsiaalse eksisteerimise reeglid ja nendega seotud kesksed õigused ja kohustused. Need on asendunud indiviidi kui sotsiaalse struktuuriga. Sellises ühiskonnas on oluline just "altruistlik individualism" (Beck 2002: 161) ning ühiskonna lagunemise vältimiseks tulebki teha vabatahtlikku tööd. Vabatahtliku töö motiividekspeetakse inimeste väärtusi ja uskumusi, kuid samas ka vajadusi. Kahtlemata on vabatahtliku töö puhul tugevaks motiiviks teiste inimestega koos tegutsemine, suhtlemine, mis on seenioridele väljapääsuks üksindusest.

Eluea ja pensionipõlve pikenemine on tekitanud olukorra, kus ka vanemaealised tahavad õppida ja vajavad õpetamist. Täiskasvanukoolituse arenev suund – gerogoogika – peab silmas vanemaealisi õppijaid. M. Talvik (2001) sõnul võikski vanematele inimestele mõeldud koolitus olla suunatud sellise oskuste omandamisele nagu probleemilahendus, probleemide vältimine tulevikus, ühiskonna mõjutamine poliitika või heategevuse kaudu ning eneseaktualiseerimine. Elukestvas õppes tuleb tähelepanu pöörata ka eakate meediakompetentsuse tõstmisele. Internet võimaldab hankida teadmisi, informatsiooni, aitab lahendada olmeprobleeme (internetipank) jpm. Uute suhtlemisvahendite kasutama õppimine aitab kaasa ka põlvkondadevahelise sideme säilitamisele, kus eakad saavad järeltulevate põlvedega ja oma sõpruskonnaga suhelda nüüdisaegseid infokanaleid kasutades.

Heaolu ja elukvaliteedi uuringuid on vaja selleks, et sotsiaaltöötajad-professionaalid oleksid kursis eaka elukvaliteeti mõjutavate teguritega, poliitikud ja teenuste korraldajad pööraksid oma tähelepanu eelkõige eakate vajadustele. Teenused ei tohiks eakaid isoleerida, vaid peaksid aitama neil ühiskonda sulanduda.

Eestis läbi viidud rahvusvahelise projekti CareKeys, Euroopa 5. raamprojekti prooviuuringu "Eakate elukvaliteet (2004)" järeldustes toodi välja eaka kõrge elukvaliteedi eeldused, milleks on sobiv ja eakasõbralik elukeskkond, toimiv tugivõrgustik, sh sugulased ja järeltulijad, eaka hea tervis

ja iseseisev toimetulek ning tema psüühiline stabiilsus. Rõhutati elukvaliteedi mitmetahulisust, mille puhul hoolimata mõnedest omavahelistest haakumistest ei saa elukvaliteedi komponendid üksteist vastastikku asendada (Saks 2004).

Uurimuse eesmärgid, peamised küsimused ja teoreetiline raamistik

Rahvastiku vananemine toob endaga kaasa olulised muudatused kogu ühiskonnaelu korralduses. See puudutab inimeste elu kõiki valdkondi. Ka sotsiaaltöös on vaja leida meetodeid, mis toetavad ühiskonna sidusust ja solidaarsust, eri põlvkondade paremat koostoimimist. Oluline on seenioride majandusliku toimetuleku tagamise kõrval luua tingimused nende osavõtuks sellistest tegevustest, mis tagaksid aktiivsuse ja rahulolu eluga. Tegevusväli on lai, sest seenioride osalemine tööhõives, poliitikas, elukestvas õppes ja vabatahtlikus tegevuses on käesoleval ajal veel madal. Ühiskond pole osanud rakendada vanemaealisi.

Uurimistöö laiem eesmärk oli uurida ja kirjeldada, millised on seeniorõpetajate refleksioonid seoses vananemisega. Selgus hinnang elatud elule, elevikule ning ootused tuleviku suhtes ja see, kuidas mõistetakse vananemist ja kohanetakse sellega ning milliseid väljakutseid esitab tööelust loobumine. Eesmärk oli uurida seenioride võimalusi ja soove elumuutusteks, valmidust vabatahtlikuks tööks ja kodanikualgatusteks. Peamine küsimus oli, millised on seenioride subjektiivse heaolu suurendamise võimalused.

Uurimuse teoreetilise viiteraamistiku moodustas Erik Allardti heaoluteooria, mis sobis seeniorõpetajate toimetuleku, subjektiivse heaolu ja vananemiskogemuste uurimiseks. Teooria haarab nii inimest ümbritseva keskkonna tingimused, tema poolt kasutada olevad materiaalsed ja mittemateriaalsed ressursid ning ka identiteeditunnetuse, elu juhtimise ja teised personaalsed oskused ning kogemused. Olulisel kohal on lapsepõlve- ja noorusmälestused, mis on nii tegevuses püsimise kui ka eluviisi alus. Allardti (1993: 90–91) järgi on omamine (elatustaseme tegurid), armastamine (sõprade hulk ja kontaktid kogukonnas, kontaktid pere- ja suguvõsa liikmetega) ja olemine (mille positiivne külg on isiksuslik kasvamine ja negatiivne külg võõrandumine) võtmesõnad inimese arenguks ja eksisteerimiseks vajalike tingimuste seas. Allardti mudel on üles ehitatud vajadustepõhiselt ja keskendub valdkondadele, milleta inimene ei jääks ellu, ei suudaks vältida puudust, suhelda teiste inimestega ja vältida võõrandumist. Seejuures on tähtis nii materiaalsete kui ka mittemateriaalsete vajaduste

se sotsiaalseid suhteid, eneseteostuse võimalusi ja sotsiaalse identiteedi moodustumist iseloomustavad mõõdikud. Eriti tähtsaks peab ta identiteedi kujunemist. See on võime kujundada selge pilt endast, oma andeist ja rühmatunnustest, omamaks adekvaatset enesehinnangut. Identiteedi kujundamine ja säilitamine on inimese üks keskseid vajadusi.

Ka Anthony Giddens (1991) mõtleb elupoliitika all seda, millel on tegemist "minaga" – identiteedi, enesekohasuse ja elustiiliga. Ühiskonna muutumisega seoses on esile kerkinud suur hulk probleeme, aga ka võimalusi. Nende hulka kuuluvad pere-, keskkonna- ja tööprobleemid, samuti isikliku ja kultuuriidentiteedi muutuva iseloomuga seotud küsimused. "...elupoliitika tegeleb elu valikutega. See on valikute, identiteedi ja vastastikuste suhete poliitika" (Giddens 1999a: 43).

Sotsiaalne identiteet on seotud turvatundega, see on osa indiviidi minakontseptsioonist, mis tuleneb tema ühte või teise gruppi kuulumisest koos selle kuulumise väärtustamise ja sellele emotsionaalse tähenduse omistamisega. Giddens (1984: 375) kirjeldab turvalisust kui usaldust, mida inimesed tunnevad ühelt poolt keskkonna (nii materiaalse kui ka sotsiaalse) püsivuse ja teiselt poolt eneseidentiteedi jätkuvuse suhtes. Usaldus tekib siis, kui me usaldame seda sotsiaalset ja materiaalset keskkonda, kus viibime.

Riskiühiskonna juured peituvad suurtes muutustes, mida on endaga kaasa toonud teaduse ja tehnoloogia kasvav mõju viimastel kümnenditel. Inimeste elu ei ole enam traditsioonidega ette määratud, suurenenud on valikuvabadus. Riskiühiskonnaga kaasneb ka võimaluste paljusus, vabadus ja vastutus enesekujundamiseks. Ulrich Beck (2005) väidab, et nüüdisaegne ühiskond erineb varasematest just selles, et maailma ohustavad riskid ei pärine enam väljastpoolt inimkonda, vaid on üha enam inimeste tekitatud. Inimesed peavad end kehtestama turul, mis lähtub eelkõige kasumlikkusest. Moderniseerumise raames leiab aset ühiskonna muutumine, mille käigus vabanevad inimesed klassidest, kihtidest, aga ka traditsioonilisest tuumikperekonnast ja stereotüüpsetest soorollidest. Individualiseerimine vabastab inimesi üha enam sotsiaalsetest sidemetest, mis toob kaasa tunnetusvormide muutumise isiklikeks ja ajalooteljelt vaadatuina justkui ajaloovälisteks. Ahenevad ka need valdkonnad, kus ühine tegevus mõjutab üksikisiku elu, mistõttu kasvab paratamatus ise oma elukäiku kujundada. Beck (2005: 171) rõhutab, et seda ka juhtudel, kui see osutub üksnes olude produktiks.

Individualiseerimine tähendab, et inimese biograafiast saab üksikisiku jaoks avatud ülesanne, mille lahendus sõltub tema otsustest; otsustele suleb eluvõimaluste osatähtsus kahaneb ja avatud ning iseseisvat otsustamist nõudva biograafia osatähtsus kasvab. Inimene peab tegema otsused enda hariduse, elukutse, töö- ja elukoha, abikaasa, laste arvu jne kohta koos kõigi allotsustega. Samuti peab üksikisik "vastutama" oma tegemata jäänud otsuste tagajärgede eest (*ibid.*). Riskiühiskond ei tähenda hädaohtu. Giddens (1999a) seostab riski julgeoleku, turvalisuse ja vastutusega. Heaolurii̇gis ei saa inimesed olla vaid vastuvõtja rollis. Oluline on nende oskus ja valmisolek võtta nii psühholoogilisi kui ka materiaalseid riske. Samal ajal on risk seotud ka initsiatiivi ja uute väljakutsetega.

Uurimistöö andmekogumismeetodina kasutati kvalitatiivse meetodina intervjueerimist.

Inimesed, püüdes mõista maailma, milles nad elavad, annavad asjadele ja objektidele subjektiivseid tähendusi. Selleks et mingit nähtust uurida, interpreteerida ja järeldusi teha, peame otsima tähendusi nendele nähtustele omistatud tähenduste paljususest ja mitmekesisusest. Personaalsel küsitlemisel saadakse olulisi isiklikke arvamusi, mis pole kujunenud isolatsioonis, vaid suhtlemisel teiste subjektidega. Mõjutajateks on inimese ajalooline, kultuuriline ja hariduslik taust, samuti elukeskkond. Oluline on ka see, et elu ei saa osadeks killustada, mistõttu tuleb inimesi uurida võimalikult terviklikult (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2005: 152). Kahtlemata mõjutab nähtust ka uurija taust ning oluline on, et uurija määratleks enda seisukohta, sest intervjueerimine on tegevus, kus intervjueerija on ühtlasi osaline ja juuresolija ning mõtleb kaasa. Kvalitatiivse uurimuse lähtekohaks on nõsiis tegeliku elu kirjeldamine ja eesmärk on tundma õppida sotsiaalseid nähtusi uuritavate subjektide tõlgenduses.

Valimi moodustamine

Valim koosnes kaheksast Padise vallas elavast pensionieälisest naissoost seeniorõpetajast vanuses 66–78 aastat. Neist elab üksinda viis, kaks koos abikaasaga ja üks koos vallalise täisealise lapsega. Üks eakas on lastetu, kolmel elab laps samas vallas. Pooled respondentidest töötavad. Intervjuud viidi läbi ajavahemikul juuli 2005 kuni jaanuar 2006 ja need toimusid osaliste kodus, kestsid 2–3 tundi, salvestati diktofoni abil ja lindid transkribeeriti. Kasutati intervjuu skeemi (peateemad ja -küsimused), konkreetsed küsimused kujunesid küsitluse käigus. Tulemuste analüüsimisel tuginesi

intervjuu transkriptsioonile. Kategooriate sisu kirjeldati alakategooriate ja lihtsustatud väljendite või tsitaatide abil. Näidetena kasutati tsiteerimist. Loplik kategooriate süsteem kujutab endast tõlgendust, mis tõuseb kõrgemale üksikjuhtude kirjeldamisest ning püüab jõuda nähtuste ja teemade üldistamise tasemele.

Andmete analüüs ja arutelu

Analüüsiti järgmiste teemade kaupa: majanduslik toimetulek, varasema töö iseloom, laste ja lastelaste aitamine, harrastustegevus, tervislik seisund, suhted kogukonnas ja vananemise kogemine. Tsitaatide puhul on sulgudes intervjueeritava kood ja vanus.

Seeniorõpetajad on majanduslikult hästi või rahuldavalt kindlustatud. Elatakse säästvalt ja kokkuhoidlikult.

Ma ei ole kunagi elanud ainult palgapäevast palgapäevani, ma olin ka siis selline, kui mu palk oli väga väikene, siis ma pidin arvestama, kuidas elada. Kunagi ei ole ma ühtegi asja võlgu olnud (6–69).

Olulisena tuli välja laste ja lastelaste materiaalne toetamine. Seda ei tehtud alati laste/lastelaste toimetulekuraskuste tõttu, vaid soovist lihtsalt aidata ja ennast tänu sellele hästi tunda. *Mulle aitab, piisab vähesest.... Ja kõik, mis ma jääb... või, noh, mida on vaja teistel, lastel või lastelastel näiteks. Ma ikkagi annan selle ära, kui omal ei ole vaja, mina saan piskuga läbi või... ise oma asjadega jah (4–69) Anda ja jagada. Selle järgi, et andmine on rõõmsam kui saamine.... Ma kan gesti, kangesti ikka tahaksin sinnapoole, sinna lastele ikka ühte, teist ja kolmandat Ikka veel anda, nii kaua kui võimalik (8–66).*

Rahalise abi vastuvõtmist lastelt ei peetud võimalikuks. Iseseisvus ja hakkamasaamine materiaalselt on seenioridele äärmiselt oluline. *Ma ei tea seda, aga seda ma ütlen küll, et kui ma veel ühe asja saan ise korda ajada, siis ma siis ma ei taha... Ma tahan ise seda asja, selle asjaga ise veel hakkama saada (5–71).*

Küsitletud seeniorõpetajad on põlvkonnast, kes on üle elanud Eesti ajaloos murrangulised sündmused, kannatanud sõjajärgse ühiskonna vaesust. *Ja esimene aasta, kui ma läksin, siis algas keskkool 8. klassist, siis oli õp pemaks 50-ndal aastal. Ja mina siis.. .esimest ja viimast korda pantisin sõrmus Sain... sain selle raha ja maksin õppemaksu ära. (1–71)* Töökus ja säästlik elu viis on kõigi küsitletute elulaadi vundamendiks. *Ma olen oma elu osanud niimoodi seada, et mul ei ole niimoodi, et ma tean, et mul ei ole sentigi. Ka väikeste palkade juures pidin ma niimoodi arvestama, et mul oleks mingisugune varu. Et mingustes olukordadest välja tulla. (6–69).*

Töö on olnud nende eluviisi määravaks tegevuseks, sotsiaalse suhtlemise kohaks ja eneseteostuse viisiks. *No kahtlemata mina seepärast võin endaga rahul olla. Et ma olen ikka siiamaani tööd teinud. Ja, noh, ma arvan, et ma ei ole vast nii kolleegidele vastu tahtmist ka teinud. Sellepärast et ma olen ka noortele kolleegidele ikka öelnud, et ära jääda ja nad on mulle öelnud, et ma veel ei tohi ära minna (6–69).*

Töötamine tagab nii majandusliku toimetuleku kui ka psühholoogilise heaolu ning on tähtis enesehinnangu säilitamiseks, rahuldab suhtlemisvajadust ja annab kuuluvustunde. Tegevusetus, elu nautimine, iseenda soovide ja unistuste realiseerimine ei ole kunagi olnud esmatähtis. *Pensionieas tekn ma palju paremini toime kui kunagi enne, sellepärast et palk on ikka olnud mingune nigelavõitu – õpetajad ikka... Aga nüüd, kuna on pension ja kuna ma töötan, tööl käin, siis selle võrra nüüd me võib-olla elame paremini, kui me enne oleme elanud (8–66).* Töötamissoovi eri põhjustel mittetäitumine on kaasa toonud osalise identiteedikaotuse.

Tööelust loobumist ei osata hästi ette kujutada. *Ma olen mõelnud küll, et võiks, et nüüd võiks jätta suurema töö. Teha midagi niisugust väikest ja vaikset. Ma ei kujuta ette..., mispärast ma seal kooliski ikka veel edasi olen. Ma ei kujuta ette, et ma olen ainult päevade kaupa siin kodus ja... ja et ma mitte midagi ei tee ja. Ja mul mitte midagi... mida ma siis ikka nüüd siin nii väga teen, eks ole – koristan sahtleid kaks päeva, äga siis on läbi (6–66).*

Samuti pole asutud ettevalmistusi tegema või otsima muid võimalusi tegevuses püsimiseks. *Ei, absoluutselt ei mõtle. Ma ei mõtle isegi...ei ole isegi sellele mõelnud, kui ma nüüd pensionile jään, et mis ma siis tegema... Absoluutselt, ma ei hakagi mõelda veel praegu... (4–69).*

Tööl lahkumist mõttes küll kaalutakse, kuid järsku kojujäämist üldjuhul ei soovita. Töötavad seeniorid tunnistavad, et osalise koormusega on võimalik veel praegugi töötada, kuigi ka see väsitab. Seeniorõpetaja arvab, et temale tuleb öelda, kui teda enam vaja ei ole, kui leitakse parem töötaja. Töövõimet seostatakse eelkõige rahuldava füüsilise tervisega.

Vaba aega sisustatakse harrastustega. Lemmiktegevus on lugemine ja ristsõnade lahendamine, kuid loovtegevustega tegeldakse iga aastaga üha vähem. Vanad harrastused ei paku huvi ja uusi pole enda jaoks avastatud.

kõrgelt privaatsust ja enamik kinnitas omaette elamise soovi ning seda kuni elu lõpuni. *Ma ütlen, et ma olen õnnega koos... Ma ei kujuta ette praegu, et ma peaksin mõnes teises majas elama. Ma läben hommikul välja, ükskõik, mis ilm. Mul on oma õu. Ma olen selline inimene, kes on eluaeg tahtnud oma õue (1–71). Õudsemalt hea võimalus, igal hommikul käid tiiru ümber. Meil kodus oli ju väga palju lilli ja õu oli tähtis... Isegi kääre ei olnud, me olime nii vaesed. Aga lillepeenrad ja asjad (5–71).*

Arvukad tervisemured – kõrge vererõhk, liigese- ja silmahaigused, psühholoogilised probleemid – on riskitegurid, mis teevad muret enamikule seeniorõpetajatest. Pedagoogi elukutse on stressirohke ning sisaldab endas terviseriske. *Ja siis need õhtused tööd kõik. Ja see vihikutega töö kõik. Tänapäeval neid niimoodi ei vaadata. Pidid nad kõik läbi lugema. Otsast lõpuni, kõik need vihikud... ja... Iga õhtu kella kümneks, üheteistkümneks lükkasid selle kokku, padja peale ja magama. Eriti nüüd see viimane klass oli hirmus suur. Ja, ja, oi... Ja siis see tunne, et ikka alalõpmata on sul selline tunne, et ikka on midagi tegemata. Ja läbed igal õhtul selle tundega magama, et sul on midagi tegemata (5–71).*

Teadlik suhtumine haiguste ennetamisse, elustiili muutmisse, tervislikku toitumisse, kehalisse aktiivsuse tähtsusesse ei ole levinud. Liikumisvajadus rahuldatakse aias ja majapidamises tegutsemisega. Tervise kogemine on äärmiselt individuaalne ja sõltub inimese eluviisist ning vaadetest tervist säästvatele teguritele, samuti iseloomust. *Ja ma tean oma tulevikku täiesti, ma tean, et ma võin liikumatuks jääda ja käte poolest liikumatuks jääda. Ma võin jalgade poolest liikumatuks jääda. Aga ma pean ütlema, et mul on hea meel, kui ma jälle hommikul tõusen üles ja ma näen, et ma saan liikuda ja ma saan seda teha ja ja siiamaani ma olen veel peenramaad teinud. Muidugi, mina ei läbe niiviisi tundide kaupa tegema. Aga ma olen saanud kõik ära teha, mis ma olen tahtnud. Mul on selle üle ainult hea meel. Tõusen hommikul üles ja vat – jälle on järgmine päev ja... (3–67).*

Töötav seenior lisab, et just töölkäimine aitab haigusega toime tulla ja tegevuses püsimine on tervise säilitamisel oluline: *Täpselt, seda usun mina küll. Sest kui minul on aega viriseda ja vinguda selle tervise kallal, küllap tema siis mul viletsamaks läheb (8–66).*

Armastuse kategooria on tihedalt seotud rollidega, midä inimesed oma elus täidavad. Seeniorõpetajatel on tihedad või väga tihedad suhted laste ja lastelastega, nende sotsiaalses suhtlemises on esikohal perekond, lapsed ja teised sugulased. *Nad on meile ikka, ikka hirmus tähtsad! See on kohe päris selge. Mina helistan, mina helistan... iga päev... nõuan raportit ja, ja, siis – kuidas läks nob, kas või mõni sõnagi, eks ole (8–66).*

järeltulijate käekäik ja selle toetamine on ülioluline ning varjutanud mõningal määral sellised olemise kategooriad nagu elukestev õpe, enesearendamine ja osalemine seltsielus ning teistes vaba aja tegevustes. Elukulus on lähedaste inimeste, abikaasa või lapse kaotus olnud väga raske ning leinast ülesaamine pikk protsess. Hirm tuleviku ees tekitab stressi. Ja rääkides abielupaari ühisest tulevikust, tuleb ilmsiks traagiline asjaolu, et ka paratamatuse tunnetamine ei võta ära hirmu: *Hirm on. Väga suur hirm on... jaa, see hääb, siis on väga suur hirm, kumb siis nüüd jääb? Jaa, see mõte on hirmus mõte. Et, ei kumb ja kuidas. Sest aastaid on palju juba (5–71).*

Kogukonnaga suheldakse harva, suheldakse väheste inimestega. *Siin ühenängat, meil endal siin sõpruskonnas niisuguseid, kellega läbi käime, neid on väga vähe. Ja neid on kogu aeg... Õpetajad on üldse olnud siin ikka niimoodi (8–66).*

Puudub koos tegutsemine keskkonna ja kogukonna liikmete, sh ka enda heaolu suurendamiseks. Suhtlemine tähendab vahetevahel ka olukorda, kus satutakse teise inimese muret kuulama. Huvitav oli päris mitme seeniorõpetaja hinnang sellisele situatsioonile:

Ei ole ollagi sellepärast, et kui nad räägivad oma haigustest ja kui ma kuulan, ma pean... – tahavad rääkida, ja ma pean kuulama. Ja siis ma tunnen, et ma ise ka, kohe, sealt hakkab valutama, seal on mul paha – kohe läheb! Ma võin ennast nii hästi tunda pärast seda kas või... ja siis ongi paha ja siis ma ei taha kuulata. Ei tea ju öelda ka, et ära räägi nüüd (4–69).

Küsitlusest selgus, et ollakse meeleldi nõus osalema vabatahtlikus töös, kuid initsiatiivi selleks oodatakse teistelt. Sõprussuhted on eripalgelised, enamik neist on alguse saanud juba kooliajal või esimestel töökohtadel ja need püsivad tänaseni.

Suhe ühenduste ja organisatsioonidega oli uuritavatel seenioridel pea olematu. Poliitilises tegevuses ei osaleta. Sellega ollakse hästi kursis, kuid tunda andis eelkõige pettumus poliitikas. Täuniti võimulolijate rikastumisiivi, kasuahneid tehinguid, rahapoliitikat ja aususe puudumist.

Inimeseks olemine, aktiivsus ja loovus, tegevuses püsimine aitab olla ühiskonna täisväärtuslik liige, väldib võõrandumist ja tõrjutust. See tähendab ka jaiksuslikku kasvamist, enesearendamist, identiteedi selgust. See väljendub elupoliitikas, seeniori valikute, vabaduste ja kohustuste tasakaalus. Õpetaja elukutse on olnud minevikus väga austatud, lugupeetud ja andnud selle elukutse esindajatele ka erilise staatuse ning aluse positiivseks enesehinnanguks. Teadvustati enda ühiskonnakasulikkust.

tajate ning mittetööõtavate eakate arvates ei peeta õp
väärseks: *Seda ma ütlen küll, et pensionäri tunne ei ole hea tunne. Ma ei taha*
enam minna, ma tulin tõesti ise ära tööl... jah, millegipärast on kas meedia või...
siõnäri nime ka nii väga halvaks teinud. Jah, ei, see ei ole hea tunne. Muidu, kui nii
vestada, siis tööl ka ei tahaks enam käia. Inimene ikka... võimed käivad maha (5–71).

Ollakse ka enesekriitilised. *Ühesõnaga – kõik õpetajad on targad, ega temal ei ol*
vaja, tal ei olegi vaja suurt juurde õppida, elab iseenese tarkusest (8–66).

Identiteeti aitab hoida teadmine eluga hakkama saamisest, oma võimetest
ja potentsiaalist ning kuuluvusest. *Aga alati ma tunnetan seda, et mul on olnud*
õnn olla koos inimestega, kes mind rikastavad, ühesõnaga, on mulle midagi andnud
Ja neid on sattunud mu eluteele üsna, üsna mitu. Et võib-olla sellepärast ma ei tunne
üksindust. Siin on üks asi ka see, et ma ei oska seda seletada (2–76).

Seeniorõpetajate pensionile jäämisega on nende sotsiaalne identiteet haka
nud mõranema, langenud on ka enesehinnang ning vähenenud positiivne
ellusuhrtumine – seda ka vananemise kontekstis.

Ise, ise ikka tahan selle asja ära teha. Nii kaua, kui ma veel oskan ja suudan. Aga
seda ma ütlen ka et, et nii kaua olin MINA see peamine, aga nüüd ma juba näen, et
ma olen juba nii vana, et ma ootan juba abi ja nõu. Nüüd hakkab juba natuke
teistpidi käima see asi, seda ma võtan muidugi rahulikult, aga ma olin hirmus kaua
aega, hämmastavalt kaua aega olin mina see, kes ikka oma sõna... Tundsin seda, et
minuga on arvestatud õudsemalt palju. Aga nüüd ma hakkan ise juba abi ootama
(5–71).

Enda vanadust ei taheta tunnistada, samas on olemas kogemused ja hoiak
vanade suhtes:

Tihtipeale lähevad vanad inimesed õelaks. See on ka... midagi pole teha. See pole
kaugeltki nii, et kõik vanad inimesed on head ja lahked jne (8–66).

Mittetöötavatel seenioridel puudub rahuldust pakkuv side endise töökoha
ja töökaaslastega. Võib öelda, et õpetaja jääb oma hingelt pedagoogiks ka
pensionipõlves. Mittetöötavad seeniorid on kriitilised töötavate kolleegide
ning muutuste suhtes, mis on koolis aset leidnud. *Peab olema ikka kasvatus*
ka, ei saa niimoodi, et õpilane tuleb, kui tahab, ei taha, ei tule. Keegi ei otsi, keegi ei
küsi, kus olid või mis sa tegid. Ega laps ei ole ju nii tark, et tema teab, et ta peab
koolis käima, et teadmisi on vaja. Kõik ei ole ju nii targad. Ja kodus ei ole ka
mingisugust järelevalvet ja, ja niiviisi ta hulgubki ja koolis ka keegi ei küsi ja... (1–71).

Enesehinnangu langus on seotud ka mõnede võimete (näiteks käeline
osavus, tegutsemiskiirus) vähenemisega. Tajutakse olulisi muutusi, mis
kaasnevad vanadusega, vajadust elada omas tempos, soovi privaatsuse ja
vaikuse järele. Oma eluga ise hakkama saamist peetakse määravaks. *Ühe-*
sõnaga, mina ei ole tundnud seda, et vanaks saada... kui mina saan asjad tehtud...
kui lõdaldada ja viriseda, ma ütlen, et see on tüütu, ma ütlen, et see on isegi inetu...
Et ei ole ainult kogu aeg viriseda... Nagu teiste süü oleks, et ma vana olen! Jah,
ongi nii, noh! (8–66).

Eluga rahulolu ei sõltu laste olemasolust, tervislikust seisundist ega pere-
konnaseisust. Seda toetab piisav materiaalne kindlustatus, tegevuses püsi-
mine ja ka isikuomadused. Subjektiivne eluga rahulolu on kõige enam seo-
tud inimeseks olemise kategooriatega.

Tähtis on elu mõtestamine, positiivne ellusuhtumine, muutuste aktsepteeri-
mine. *Jah, jumal hoidku, elu on hirmsasti muutunud. Aga mina pean ütlema, et*
need muutused meeldivad. Mina talun neid väga hästi. Ma pean veel ütlema, et kui
keegi ütleb, et tahaks tagasi seda või teist aega, siis mina ei suuda sellest aru saada
(2–76). Eluga rahulolu toetavad identiteet ning kuuluvustunne. Need on
suuremad nendel seenioridel, kelle võrgustik on mitmemõõtmeline (sugu-
lased, naabrid, sõbrad, tuttavad, endised töö- ja koolikaaslased). Sotsiaalse
suhtlemise piiratus ja gruppidesse mittekuulumine ohustab identiteedi püsi-
vust ja tugevust, takistab isiksuslikku arengut ja eneseteostust ning tege-
vuses püsimist. Vaid üks seenior seostas eluga rahulolu languse halva
tervisega, samas kui kodul ja ümbritseval keskkonnal oli eluga rahulolus
tähtis osa. Rahulolu eluga seoti mitmel juhul järeltulevate põlvkondade
käekäiguga, mis näitab selle äärmiselt suurt tähendust seenioride psühho-
loogilisele heaolule. Tulevikus loodetakse ise hakkama saada, üldjuhul ei
soovita elada nooremate põlvkondadega koos. Tuleviku suhtes on vaid
lootused, kuid napib oskusi ja informatsiooni valikute tegemiseks oma elu
ja toimetulekut puudutavates küsimustes. Vanadust ja vananemist seosta-
takse toimetulematusega, seda ei osata kujutada eluaegse protsessina, pi-
gem on see sihtjaam.

KOKKUVÕTVALT

Kokkuvõtteks võib öelda, et nn kolmandas eas seeniorid ei ole teadvus-
tanud oma valikuid ja võimalusi enda heaolu säilitamiseks ja suurenda-
miseks. Nad on töötanud kogu elu laste ja lastelaste heaks, kuigi praegu
oleks võimalus vähehaaval investeerida tervisesse ja enesearendamisse.
Kujunema peaks arusaam, et aidates iseennast vitaalseks, toimekaks ja

iseseisvalt toimetulevaks jääda, aidatakse ka oma lapsi ja lapselapsi. Tegeldes aktiivselt tervise säilitamisega, hoides oma vaimu virge, säilitades optimistliku ellusuhtumise, tagab eakas positiivse minapildi ja sotsiaalsete suhete säilimise ning selle kaudu ka suurema subjektiivse rahulolu eluga. Tuleb nõustuda Giddensiga (1999b), kes rõhutab, et me peame aktiivsemalt kui eelmised põlvkonnad kujundama oma elu ja kandma ühtlasi vastutust oma tegevuse tagajärgede ja elustiilist tulenevate harjumuste eest.

Õpetaja vajab isiksuslikuks ja ametikasvuks pidevalt psühholoogia-, sotsiaalpedagoogika- jms koolitusi. Ainult siis saab ta olla kiirelt muutuva ühiskonna nõuetele vastav pedagoog, kasvataja, suunaja ja eeskuju, motiveeritud töötaja, tunda rahuldust tehtud tööst ning vältida läbipõlemist.

Pensionile siirduvatele õpetajatele tuleks välja töötada spetsiaalsed koolitused ja ümberõppe võimalused, sest eakate õpetajate haridustase, võimed ja kogemused on oluline ressurss ühiskonnale. Tööelust loobumine peaks toimuma nii, et seenior valib osalise koormuse vastavalt töövõimele ja spetsialistide soovitustele. Osalise tööajaga töötamine ning jagatud töökohad on kasulik ka põlvkondadevahelise sidususe vaatenurgast. Seenior õpetajatele on väga tähtis säilitada kontaktid ja side endise töökohaga. Peab leidma vastastikku kasulikke võimalusi nende jätkuvaks rakendamiseks koolielus (mentori, abiõpetaja, asendusõpetajana jne).

Vanemaealiste osatähtsuse suurenemine rahvastikus seab ühiskonna ette varasemast teravamalt vajaduse luua võimalused vanaduseks valmistumiseks. Eakatele on tähtis olulise informatsiooni edastamine arusaadavas vormis igast eluvaldkonnast järjepidevalt, sest see võimaldaks neil kergemini ja õigel ajal teha valikuid ning võtta vastu otsuseid. Selleks, et seeniorid saaksid rohkem investeerida enda edukasse vananemisse, on vaja jätkuvaid majanduslikke ja sotsiaalpoliitilisi meetmeid lastega perede paremaks toimetuleku kindlustamiseks.

Hoiakute muutmine on raske, kuid vaja on süvendada teadmist sellest, et edukaks vananemiseks on üks tähtsamaid tingimusi tervislik eluviis ja kehaline aktiivsus igas eas. Eakate üksinduse vältimiseks on oluline mitmesuguste sotsiaalse suhtlemise vormide olemasolu. Omavalitsuse kohustuseks on kogukonnasisese sidususe suurendamiseks luua kooskäimiskohad, külamajad, päevakeskus vms. Omaalgatuslikud ettevõtmised vajavad tuge ja seenioridele tuleb luua võimalused vabatahtlikuks tööks.

Mida heterogeensemaks muutub vananev elanikkond, seda rohkem on vaja heaolu uuringuid, mis arvestaksid üksikute eagruppide hariduse, soo, elukoha jpm erisusi. Sellised uuringud võimaldaksid prognoosida ümberõpet, "pehmet" pensionile jäämist, eale sobivat täiendkoolitust, eri põlvkondade sidususe suurendamise võimalusi tööhõives, aitaksid üles leida ja aktiveerida potentsiaalseid kolmandas sektoris ning heategevuses osalejaid.

VIITEALLIKAD

ALLARDT, E. 1993. Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. – M. Nussbaum, A. Sen (eds.). *The Quality of Life.* Oxford: Clarendon Press, 88–94.

ALLARDT, E. 1996. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. – *Janus: Sosiaalipolitiikkan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 3, 224–241.

BECK, U. 2002. *Individualisation.* London: SAGE Publications.

BECK, U. 2005. *Riskiühiskond. Tee uue modernsuse poole.* Tartu Ülikooli kirjastus.

EESTI Vabariigi töölepingu seadus. 1992. – *Riigi Teataja*, 15/16, 241.

GIDDENS, A. 1984. *The Constitution of Society.* Cambridge: Polity Press.

GIDDENS, A. 1991. *Modernity and Self-Identity.* Cambridge: Polity Press.

GIDDENS, A. 1999. *Kolmas tee. Sotsiaaldemokraatia uuestisünd.* Mõõdukad.

GIDDENS, A. 1999a. Risk and Responsibility. – *The Modern Law Review.* Vol. 62, 1, 1–10.

HARRISON, L. E., HUNTINGTON, S. P. 2002. *Kultuur on tähtis.* Tallinn: Kirjastus Pegasus.

HIRSJÄRVI, S., REMES, P., SAJAVAARA, P. 2005. *Uuri ja kirjuta.* Tallinn: Medicina.

KAUS, K., PUUR, A., PÕLDMA, A., SAKKEUS, L. 1999. *Rahvastiku vananemine Eestis.* Tallinn: Eesti Kõrgkoolidevaheline Demouuringute Keskus.

KIIS, A. 2005. *Üksi elavate eakate heaolu: elukeskkond ning mitteformaalne toetus.*

KOSKINEN, S., AALTO, L., HAKONEN, S., PÄIVARINTA, E. 1998. *Vanhustyö.* Jyväskylä: Vanhustyön keskusliitto.

KUJALA, T. 2005. *Senioriopettajien hyvinvoinnin kokemukset*: ettekanne seminaril "Eakate heaolu ja toimetulek" 21.10.2005. Käsikiri. Tallinn: Tallinna Ülikool.

MEIERKORD, J. 2004. Tööhõive suurendamise algatustest Saksamaal. – *Sotsiaaltöö*, 5, 32–33.

SAKS, K.2004. *Eesti eakate elukvaliteedi mudelid.* Konverents "Elukvaliteet vanemas eas".

SOTSIAALSEKTOR arvudes 2005. Sotsiaalministeerium. Tallinn; http://www.sm.ee/est/HtmlPages/sotsiaalsektor_2005/$file/sotsiaalsektor_2005.pdf

TALVIK, M. 2001. Vanurite hariduse tulevikusuurrad. – M. Talvik (toim). *Toimetised*, 1, 5–6. Tallinn: Merlecons ja Ko OÜ.

TOOTS, A. 2005. *Rahvastiku vananemine kui väljakutse poliitika kujundajatele.* TERVISE FOORUM 2005; http://www2.sm.ee/tervisefoorum/index.php?id=73 (12.02. 2006).

TULVA, T. (koost.). 2005. *Eaka heaolu ja toimetulek: artiklite kogumik.* Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus, 9–31.

TULVA, T., VIIRALT, I. 2003. Vananemisteooriad: paradoksid ja sotsiaalsed identiteet. – S. Väljataga (toim). *Väärikas vananemine: müüdid ja tegelikkus.* Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool, 17–36.

EESTI EAKATE ARUSAAMAD ELUKESTVAST ÕPPIMISEST

Inge Paju

Rahvastiku vananemisega kaasneb eakate osakaalu suurenemine ühiskonnas. 2004. a moodustasid 65-aastased ja vanemad inimesed Eesti elanikkonnast 16% (Population... 2004). Vanemaealiste haridustaseme tõusuga suureneb rahvastikus nende inimeste osakaal, kes soovivad õppimist jätkata ka hilisemal eluperioodil. Õppimine on üks võimalus, et hoida eakaid võimalikult kaua ühiskonnaga lõimununa ning anda neile võimalus nautida elu mitmesugustes rollides.

Käesolevas artiklis käsitletakse eakatena 65-aastaseid ja vanemaid inimesi ning nende õppimist vaadeldakse holistlikust perspektiivist, toetudes humanistlikule psühholoogiale ja õpikäsitusele. Inimese elu, tema igapäevast toimimist seostatakse õppimisega ning elukaare kontekstis kujuneb ka arusaam õppimisest ja õppimisele omistatav tähendus.

Uurimuse eesmärk ja meetodid

Uurimuses lähtuti hermeneutilis-fenomenoloogilisest paradigmast ning valiti fenomenograafiline uurimismeetod, et saada teadmisi inimeste arusaamadest ümbritseva maailma kohta (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2005). Uuriti inimeste mõtlemisviisi, kirjeldati, kuidas inimesed kogevad, mõistavad ja tunnetavad maailma ning kuidas nende kogemused varieeruvad. Kirjeldus,

milleni jõuti, on selle nähtuse variatsioonide kirjeldus (Kuurme 2000; Marton, Booth 1997; Wenestam 2000; Hirsjärvi Remes, Sajavaara 2005).

Kvalitatiivse uurimuse eesmärk oli tundma õppida Eesti eakate põlvkonna arusaamu õppimisest ja analüüsida õppimisele omistatavaid tähendusi. Uurimisandmed koguti Haridus- ja Teadusministeeriumi, Tallinna Ülikooli andragoogika õppetooli ja Eesti Vabaharidusliidu korraldatud uuringu "Andragoogilise, sotsiaalse ja psühholoogilise aspekti tegurite koosmõju täiskasvanute õppimisvalmisolekule ja koolitusaktiivsuse kujunemisele elukestva õppe kontekstis" raames. Uurimisandmete kogumiseks viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud, kus keskenduti järgmistele küsimustele ja teemadele.

Mida te mõistate õppimise all?
Meenutage õppimist lapsepõlves ja koolieas.
Kirjeldage õppimist elukutse omandamise eesmärgil.
Kuidas toimus õppimine tööelus?
Kirjeldage pensionile jäämist.
Kuidas iseloomustate ennast kui õppijat?
Mida te peate silmas õppimisena praeguses elusituatsioonis?
Kirjeldage oma õppimissoove – mida te tahaksite õppida?
Kirjeldage teile sobivat õppimiskeskkonda.
Kirjeldage mõnda viimastest õppimissituatsioonidest.
Missuguseid takistusi õppimisele esineb vanemas eas?

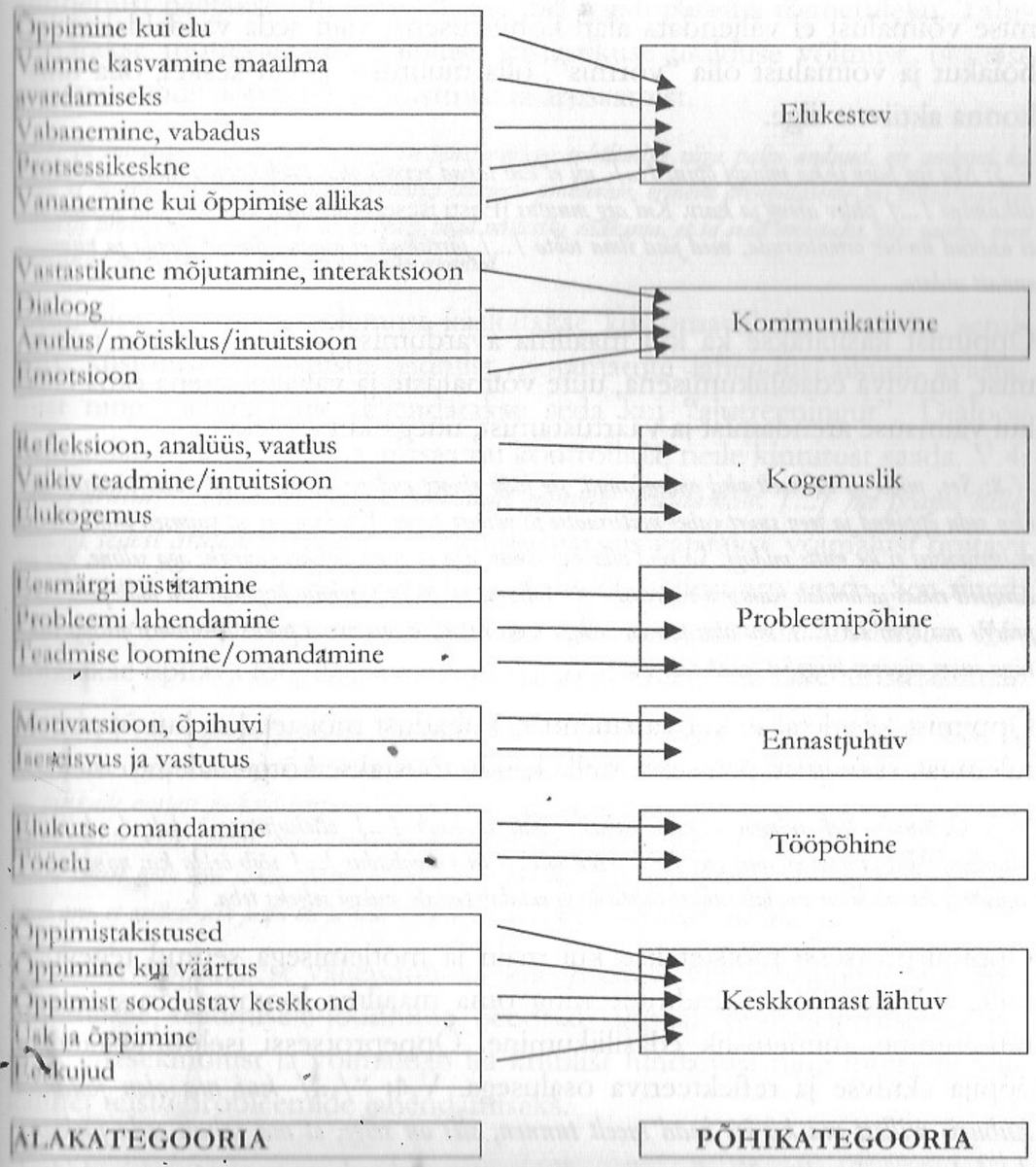
Intervjuude pikkus varieerus 70 minutist kuni 150 minutini ning need lindistati intervjueeritava nõusolekul diktofonile. Seejärel intervjuud litereeriti ja kodeeriti, tähistades intervjueeritavad tähega V.1 kuni V.9 intervjuude toimumise järjekorras. Intervjueeritavate valimisel lähtuti järgmistest kriteeriumitest: vanus vähemalt 65 aastat, soov uuringus osaleda ja nõusolek jagada oma õppimiskogemusi. Lõpliku valimi moodustasid üheksa eakat, kelle sünniaasta jäi ajavahemikku 1904 kuni 1939 (kuus naist ja kolm meest). Viis neist on kõrgharidusega (V:1, V:4, V:5, V:7, V:9), üks algharidusega (V:3) ja kolm keskeriharidusega (V:2, V:6, V:8), kolmel neist on teaduskraad (V:4, V:5, V:9). Neli töötas, viis olid töötavad pensionärid. Kolme elukoht oli maal ja kuuel linnas. Töötati või oldi töötanud järgmistel ametialadel: arstina (V:1, V:9), insenerina (V:5), arsti-õppejõuna (V:4, V:7), õpetajana (V:6), õmblejana (V:8), ravitoitlustajana (V:2), sepana (V:3).

Intervjuude analüüsimisel kasutati kvalitatiivse sisuanalüüsi induktiivset meetodit, s.t lähtuti intervjuude litereerimisel saadud andmestikust, et ana-

lüüsitavat nähtust korrastada ning kirjeldada. Sisuanalüüsi abil püüti saada tihendatud ja üldistatud pilt uuritavast nähtusest, mille alusel koostati mõistestüsteem (Kyngas, Vanhanen 1999).

Uurimistulemused

Eakate arusaam õppimisest avaldub seitsme põhikategooria kaudu kui elukestev, kommunikatiivne, kogemuslik, probleemi- ja tööpõhine, keskkonnast lähtuv ning ennastjuhtiv protsess. Seitse põhikategooriat jagunevad 24 alakategooriaks (joonis 1).



Joonis 1. Eakate arusaamad õppimisest

Eakad rõhutavad elu, maailma ja õppimise omavahelisi seoseid; määrat
ledes õppimist kui elu ennast. Õppimine on elu lahutamatu koostisosa ja
"igapäevane tegevus".

V.9: /.../ kogu elamine on õppimine ja just see, mida ma olen ka loengutel rõhutanud: mis tähendab inimeseks olemine? Mis on minu ülesanne siin elus? Inimeseks olemine – see on oma vaimu arendamine, edasiminek, edasipürgimine vaimuvalguse poole ja seda tuleb kuni elu lõpuni teha /.../ Kui ma teen, ei homme pean surema, siis täna ma istutan õunapuu – elu tuleb selle põhimõtte järgi elada.

Õppimiskohustust väljendatakse sõnadega "peab" ja "tuleb õppida". Tun
netatakse elu kulgemist, pidevat liikumist ja uuenemist. Elukestva õppi
mise võimalust ei väljendata alati kohustusena, vaid seda vaadeldakse kui
hoiakut ja võimalust olla "vormis", olla muutuste ja elu keskel, olla ühis
konna aktiivne liige.

V.5: Ma iga päev ikka midagi õpin, /.../, nii et kui tahad vormis olla, tuleb õppida eluaeg, sest elu ise liikumine /.../ pidev areng ja kasv. Kui aeg muutus [Eesti iseseisvumine]*, need kes jäid seisma, kes ei osanud ümber orienteeruda, need jäid ilma tööta /.../ järelikult ei osanud ümber õppida ja niimoodi ennast aidata.*

Õppimist käsitatakse ka kui maailma avardumist ja selle paremat mõist
mist, süüviva edasiliikumisena, uute võimaluste ja väljakutsetena oma elus,
kui vaimsuse arendamist ja väärtustamist, uuega kursisolekut.

V.8: See, mida sa vaimselt oled omandanud, see jääb eluaeg endaga kaasa. /.../ nüüd viimasel ajal olen seda õppinud ja teen suurt vahet materiaalse ja vaimse vahel. Kui inimene on vaimselt tühi, siis on materiaalsus ei loe mitte midagi. Sa võid olla kui rikas, aga sa ei ole ikkagi õnnelik; aga selline, kes on vaimselt rikas ja hindab vaimseid väärtusi – see inimene on palju paremini õppinud siin maa peal /.../ praegu ma õpin ka /.../ ma olen praegu sellega väga rahul, kuna ma ei tunne üksindust ja ma klan väga suurt sügavat hingelist tasakaalu /.../.

Õppimist käsitletakse kui vabanemist. Vabadust mõistetakse kui õppimise
tulemust, saavutust, protsessi, mille kaudu tõustakse kõrgemale tasemele.

V.5: Õppimine teeb inimese ikkagi vabaks. Kui ta saab /.../ ettekujutuse endale /.../ sellest maailmapildist ja oma erialast jne. /.../ minu meelest see on vabadus /.../ võib öelda ka: mingisugune saavutus, kui inimene suudab ennast valitseda ja suudab endale midagi selgeks teha.

Õppimisprotsessi mõistetakse kui mälu ja mõtlemisega seotud tegevust,
mille tulemuseks on teadmine ning oma maailma loomine, arusaamatk
muutumine, tunnetuslik edasiliikumine. Õppeprotsessi iseloomustatakse
õppija aktiivse ja reflekteeriva osalusega. V.4: *"/.../ kui ma olen jõudnud kuhugi, millest ma ka ise head meelt tunnen, siis on selge, et ma tahan seda jätkata /.../ kui ma ise olen võimeline niimoodi innustunult kuulama ja minus tekivad ideed, seni toimub minus edasi see õppimise protsess."* Vananemist kui õppimise allikat

mõjendatakse individuaalse loomuliku protsessina, mis tagab suurema küpsuse, säilitab vaimse ja füüsilise vormi.

L.1: Iga inimene on niivõrd individuaalne /.../. Mõni inimene kaotab hoopis huvi elu ja õppimise vastu ja kõige vastu, mõni õpib kõrge eani ja teeb kõiki asju. /.../ See on paratamatus, kurb tõsiasi, aga kui iga päev teha tööd ja elada normaalselt /.../ režiimi järgi /.../, näiteks mina tunnen ennast palju päevmas vormis kui ma olin 50-aastaselt, ütleme füüsilises ja vaimses vormis /.../.

Põhikategooria B: Õppimine kui kommunikatsioon

Õppimisel lähtutakse vastastikusest interaktsioonist ning eri tasanditel
suhtlemist peetakse õppimisallikaks, mis tagab parema toimetuleku. Täht
sustatakse mõttevahetust, vaidlusi, vastastikuse usalduse võitmist, üksteise
paremat tundmaõppimist, mõistmist ja arusaamist.

L.7: Ja inimeste ja ilma tundmiseks on patsientidega suhtlemine väga palju andnud, on andnud ka selle, et mõista erineva sotsiaalse seisundiga inimeste probleeme, erineva arengutaseme või potentsiaaliga inimeste probleeme; see, kuidas sa kellelegi pead millestki rääkima, et ta seda mõistaks, aru saaks, need igasugused suhted on elus ikka väga palju andnud.

Õppimise dialoogilist olemust käsitatakse kui omavahelist arutelu, semi
nari, küsimustele vastuste leidmist, ootamatute lahenduskäikude avasta
mist ning metafoorina väljendatakse seda kui "ajutreeningut". Dialoog
võimaldab oma mõtteid ja arusaamu kontrollida, neile kinnitust saada. V.4:
"/.../ arutluse kaudu me jõuame mõlemale sobivale arusaamale. /.../ me peame kõik midagi sellest arutelust võitma." Õppimisprotsessis vajatakse võimalust õpitava
või loetava materjali üle mõtiskleda, arutleda, sellest aru saada. See tingib
ka aeglasema töötempo ning sügavama asjade olemuse üle arutlemise. Rõ
hutatakse õpitava loogilist seostamist ja sobitumist oma tähendusmaailma.

V.4: /.../ Ma vajan õppimiseks võimalust, näiteks lugedes midagi, et /.../ selle üle kohe ka mõtiskleda. Täiesti sobimatu on minu jaoks, kuigi paljude poolt hinnatud, kiirlugemine. Ma olen vist üle pikkade aastate jooksul harjunud, et ma pean lugema mõttega, ma pean aeg-ajalt tagasi pöörduma mõtte juurde, kohe samas lauses võib-olla, mis kiirlugemise korral on täiesti vastunäidustatud, /.../ ma ei saa sellest kohe aru saada. Mind häirib see, et kui ma pean edasi minema, kui ma ei saanud päris hästi aru, et millest siin juttu oli ja selle tõttu /.../ ma töötan suhteliselt aeglaselt.

Arusaam õppimisest väljendub ka kui avastus, kui mõistmine, kui ära
tundmisele, teadmisele jõudmine. See lisab õppijale õppimisprotsessis jul
gust, enesekindlust ja võimaldab ka kriitilist hindamist ning mõistete üle
kannet teiste probleemide lahendamiseks.

ma võin endale öelda, et ma olen saanud sellest õppimisprotsessist millegi kohta niisuguse teadmise, mida ma võin usaldada. Ma olen selle omandanud siiski mitte väib-olla kõikides nüanssides, aga ma olen selle põhimõtteliselt omandanud. Ja ma muutun julgemaks. /.../ et ma võin juba opereerida nende mõistetega mingi muu probleemi puhul.

Õppimine on seotud niisuguste emotsioonidega nagu nauding, innustus, rahuldus, hea enesetunne ja meeldivus. Õppimist võrreldakse ka võiduga. V.4: *"Õppimine võib olla nauding, tõsiselt, kui see ei toimu /.../ kiirustades ja kiiresti üle hüpates ja ma arvan, et see on võit /.../ me oleme küll õppimisest väga innustunud. Seda ma küll mäletan, et see oli lausa nauding – õppida."*

Õppimisega seotud meeldivatele tunnetele vastanduvad õppimisega kaasnevad emotsioonid nagu häbi, hirm, mõnitamine. Kohutavaid õppimisega seotud koolipõlvemälestusi meenutatakse veel eakanagi.

V.7: /.../ kolmandast klassist on mul üks kõige kohutavam õpilase mälestus /.../ see hirm, mis sel olukord minus tekitas, on mul siiamaani teada, tunda, mäletan.

Õppimisega kaasnevaid tundeid väljendatakse kui kohutavalt visa tööd, stressisituatsiooni, väsimust, raskust, mittejõudmist.

V.5: /.../ õppida loogiliselt mõtlema ja seda intellektuaalset taset arendada, selleks on vaja kohutavalt tööd teha /.../ kui niimoodi laiemalt õppida, siis minusugune peab palju tööd tegema, et saada ükskõik midagi teada. Lihtsalt ei tule minule niisugune asi kätte.

V.6: Mul olin küllaltki kehva tervisega /.../, õppisin niipalju, et ma sain hinded ja edasi, aga raske oli. Sellest õppimisest ei tundnud mõnu, nagu võib-olla mõni teine. Väsimus ja võib-olla ei olnud teil nii korralik ja ma ei oska ütelda, mis see võis olla, aga ma olin väga väsinud tihti, et ma ei jõudnud.

Põhikategooria C: Kogemuslik õppimine

Kogemus nõuab õppijalt reflekteerimist, õpiti ka teiste kogemusest vaatlemise ja jäljendamise kaudu. Oluliseks peetakse kogemuse mõtestamist, teatud mõttes ka kogemuste kogumist ja analüüsi, otsustamist kogemustele toetudes.

Elukogemuse kirjeldamisel lähtutakse arusaamast, et see on midagi niisugust, mis ei ole õpitav: see on säärane tarkus, milleni jõutakse elust õppides, elu õppetunde läbides, üksteiselt õppides, raskusi ületades ja töötama õppides.

V.1: Põhimõte on niimoodi, et elus on kõik õpitav, välja arvatud elukogemus. /.../ Inimest ei tohi kunagi alahinnata /.../, on terve rida inimesi, kellel on suured elukogemused /.../ ma küsin alati inimese käest /.../ nad teavad mingeid asju paremini kui mina/.../.

Kogemuslik õppimine väljendub ka vaikivas teadmises ja intuitsioonis, mis on seotud alateadvusega ja mida ei osata alati hästi selgitada.

V.4: Ja mida rohkem ma niisugust kogemust omandan õppimisel, seda rohkem minus käivitub ka see asjaolu – see on vaikiv teadmine. /.../ Vaikiv teadmine, mis on ilmselt meie alateadvuses või kusagil jõnnis ja mis tuleb ilmsiks siis, kui ma olen enne seda palju vaeva näinud, et milleski selgusele jõuda ja siis see vaikiv teadmine toetab mind. See on jällegi minu silmis õppimise juures üks võit.

Põhikategooria D: Probleemipõhine õppimine

Rõhutatakse õppimisel reaalsete eesmärkide püstitamist, tahet eesmärkide saavutamiseks iseseisvalt töötada, eesmärkide saavutamisega kaasnevat rahulolu ning pidevat elus edasi liikumist.

V.4: /.../ õppimine on eesmärgipärane, niisugune tegevus, mille puhul /.../ peame ütlema, /.../ ma tahan selleni jõuda. /.../ ma tahan seda selgeks saada, tahan endale selle arusaadavaks teha, ja kui ma olen seda suutnud, siis ma arvan, et minu ambitsioonid on rahuldatud.

Probleemidena kirjeldati konkreetseid elu- või töösituatsioone, kus ilmneb vastuolu, mitteteadmine, oskamatus ning mis kindlasti vajavad lahendamist. Probleemilahendust vaadeldakse kui otsest kasu igapäevasele tööle ning selles nähakse ka arusaamise avardumist ja enesekindluse suurenemist.

V.4: /.../ probleem on tegelikult otsekui õppimise allikas. Antakse konkreetne probleem lahendamiseks, inimene või see rühm – nad peavad ise leidma tee selle lahenduse juurde ja eriti hea tekib, kui see oleks juba selles situatsioonis, milles see inimene iga päev tegelikult on ja töötab; et siis, kui ta selle lahenduseni jõuab, siis õppija tunneb, et tal on oma õppimisest tõesti palju kasu.

Õppimist iseloomustatakse kui teadmiste omandamise ja ka teadmiste loomise protsessi, mis tekitab õppijas huvi uute probleemide vastu, annab enesekindluse loovuse ja fantaasia abil probleeme märgata ja ka lahendada.

V.4: /.../ kui ma olen õppimise kaudu nii kaugele jõudnud, et ma julgen ka uute probleemide vastu huvi tunda, siis see huvi ja see enesekindlus annab mulle juurde ka tegelikult fantaasiat. /.../ Selle loovuse abil /.../ on ka võimalik lahendada probleeme veidi erinäoliselt, ma julgen vaadata hoopis muust vaatenurgast /.../.

Põhikategooria E: Ennastjuhtiv õppimine

Motivatsiooni ja huvi õppimise vastu väljendatakse kui "sisemist jõudu", kui uudishimu, kui püüet või tahet, mis paneb inimese tegutsema, liikuma oma eesmärkide poole. Seda määratletakse ka kui saavutusvajadust. V.5: *"/.../ motiveerib kindlasti õppima inimest püüe või tahtmine midagi ära teha. /.../ et ta tunneb, et ta tahab elus nagu midagi saavutada /.../".*

olla eluga kursis, elust mitte maha jäädä, olla ise oma õppimise algatajaks.

V.5: /.../ õhtul kell kaheksa said kõju ja võtsin raamatud kätte ja istusin õhtuti vahel kella 12-ni, vahel kella kaheni, vahel kolme-neljani ja niimoodi oli kõik see aeg. Lugesin neid raamatuid ja vaatasin, midagi muud teha ei saanud ja kirjandust oli küll /.../ inimene peab ikka ise õppima, kui ei täiendõppes midagi kuuleb, midagi kasulikku, see on hea; aga tegelikult ta peab ikka ise õppima.

Eakas õppija peab kogema õpitava vajalikkust oma igapäevases elus, uue teadmine, oskus peab sobituma tema maailma.

V.7: /.../ tekib küsimus: kas mul on seda veel vaja, milleks mul on seda üldse tarvis, kus ma seda üldse kasutada saan, kas ma ei võiks oma aega palju meeldivamate tegevuste peale kulutada?

V.6: Arvutit ma ei taha enam õppida, milleks mul seda vaja on, mul ei ole vaja ju.

Põhikategooria F: Tööpõhine õppimine

Rõhutatakse õppimise tähtsust elukutse omandamisel. Tunnetatakse iseseisvumist, vastutust, iseseisva töö tähtsust õppimisel. V.1: *'Kui ma ei oleks õppinud, siis ma ei oleks see, kes ma praegu olen. See on tänu visale tööle, tänu õppimisele. Ega ilma õppimiseta ei oleks ma saanud arstiks /.../ kõik on saavutatud tänu õppimisele."*

Tööelus ja spetsialistina kirjeldatakse õppimist kui muutuste ja arenguga kursisolekut, progressiivsete meetodite praktikasse rakendamist, tööelu täiustamist, eneseanalüüsi ja õppimist teiste töö vaatlemisel.

V.1: Tema juures sai kaks kuud oldud – vaadatud tema lõikusi, need olid briljantsed /.../. Seal ma sain näha, mida kujutab endast see väljamaa meditsiin /.../. Vaatasin seal neid lõikusi /.../, kuidas tema käed liikusid, mismoodi ta tegi. Vaadata ja analüüsida, mis sul oma vead on, mida sa viltu tegid /.../, ma alati mõtlen, kas ma tegin kõik õigesti ja kuidas see läheb.

Spetsialisti kirjeldatakse kui oma eriala täiendavat, edasi arendavat, muutvat, progressiivselt mõtlevat töötajat.

V.5: /.../ hea spetsialist on see, kes eluga asja võtab ja tahab põhjalikult kõiki asju tunda ja tõesti ka midagi ära teeb, mitte ainult sõnadega ei seleta. Kui ta olemasolevat süsteemi ainult kordab, õpib, ütleme näiteks mingisuguse masina või süsteemi või tehnoloogia saab selgeks ja seda kordab, seda ma ei hea heaks spetsialistiks, sest hea spetsialist on see, kes seda tehnoloogiat ka täiendab ja ütleme – seda olemasolevat keskkonda, kus ta on, muudab, on suuteline muutma. Selleks ta peabki õppima. Et ajaga kaasa minna, et kogu inimkonna arengu või selle protsessiga, siis ta peab ikka õppima.

Õppimine aitab elus paremini toime tulla, õpitut püütakse rakendada oma igapäevase töö tõhustamiseks. Rõhutatakse nii õppija kui ka õpetaja samaaegset rolli oma elus ning püüdu oma teadmisi edasi anda: V.8: "/.../ ma

ise hakkama saanud, kõike, mida ma olen õppinud, olen suutnud ikka elus ära rakendada ja nendega toime tulnud, nii õmblemisega ja ka pereluga. /.. / hea on, kui saad selle ise ära teha ja oma lastele ka ikka õpetada /.../".

Põhikategooria G: Keskkond kui õppimise allikas

Nii töö- kui ka kogu elukeskkonda vaadeldakse õppimiskeskkonnana, sest õppimine toimub kõikjal. Soodsa õppimiskeskkonnana kirjeldatakse analüütsivaid ühisarutelusid, kollokviume, mis võimaldavad intensiivset mõtteprotsessi, ideede vahetamist, vaidlemist, konsultatsioone ja konsiiliume ning õppekursusi.

V.1: /.../ kuna ma oma teadliku elu olen ainult meditsiini-seltskonnas olnud, ainult arstide seltskonnas, ja hommikust õhtuni arstide toas, operatsioonitoas – see ongi see minu õpikeskkond, kus ma terve aja olen. /.../ Me arutame keerukamad juhtumid läbi ja /.../ siis me analüüsime neid juhtumeid /.../ ja kui üks ei tea, siis teine teab.

Lahad hindavad õppimiskeskkonnana vaikset, rahulikku keskkonda, mis võimaldab keskenduda ühele tegevusele ning kus tähelepanu ei haju.

V.4: /.../ on väga individuaalne, minu iseloomu tüüp on selline, et ma olen suur individualist /.../, ma õpin kõige paremini ise endaga töötades ja ma vajan selleks kindlasti vaikset keskkonda, mind häirivad paljud niisugused tegurid, mis teisi kindlasti ei pruugi häirida, näiteks vaikne muusika, ma ei tee nii suure keskendumisvõimega, et ma saaksin nende asjade vahel ennast jagada.

Õppimistakistustena kirjeldatakse eaga kaasuvaid muutusi organismis, nagu füüsilised puuded, liikumispiirangud, tasakaaluprobleemid, mehaanilise mälu halvenemine, nägemis- ja kuulmisteravuse langus, stressisituatsioon. Toonitatakse ka väiksemaid rahalisi võimalusi, mida õppimisse panustada, huvi, õppimisharjumuse ja kirjanduse ning infotehnoloogilistele vahenditele juurdepääsu puudumist.

V.4: Kas puudub huvi, võimed, kas puudub harjumus millegi niisugusega tegeleda, mis ei ole väga meelepärane tegevus alati, /.../ näiteks nägemisteravus on vähenenud, kuulmisteravus on, võib–olla on juba füüsilisi puudeid /.../, kas ei ole võimalusi, kas ei ole võib–olla neid inimesi, kes peaksid suunama tegelema kas või natukenegi niisuguse vaimse tegevusega, või ei ole /.../ sobivat kirjandust, mida lugeda, või ei ole juurdepääsu Internetile.

Õppimistakistustena kirjeldatakse ka vähest võõrkeelte oskust, tagasivaatavalt ka meie ühiskonna pikaajalist suletust ning võimaluste puudumist välismaal õppimiseks.

V.7: /.../ eks tagasihoidlik inglise keele oskus ole ka omajagu takistuseks. Ja keelt ka ei ole enam kuigi õppida. Lugeda on siiski kergem, ettekannet kuulata inglise keeles on veel hoopis raske, aga ta tõhib aega, sest ka uued sõnad ei jää enam nii hästi meelde ja kogu selle lausete haaramine, see muutub järjest keerulisemaks.

pensionieas vähenenud sissetulekuid (V:9).

Õppimist kirikus ja usuorganisatsioonis kirjeldavad intervjueeritavad kui oma igapäevase elu rikastamist ning sügava hingelise tasakaalu saavutamist:

V:8: /.../ praegu ma õpin ka, kuna ma astusin usuorganisatsiooni ja seal on ka meil kolm korda nädalas tunnid, kus on piibliline õpetus ja siis igal neljapäeval on teokraatlik kool, kus õpime ajalugu Iisraeli ajalugu ja piiblit. Piibel on väga raske raamat ja kui sa tahad teistele sellest rääkida, siis peab ise väga palju teadma. /.../ ma olen praegu sellega väga rahul, kuna ma ei tunne üksindust ja ma leian väga suurt sügavat hingelist tasakaalu, kogukond või see organisatsioon on väga sõbralik ja väga üksteist armastavad inimesed on seal koos.

Eakad peavad oluliseks õppimiskeskkonnas olevaid eeskujusid. Eeskujude varal õpitakse, neid kirjeldatakse kui õppimisele motiveerijaid, võrreldakse ennast nendega, püütakse nende kogemusele ja tarkusele toetudes midagi enda õppimisse üle võtta. Eeskujudeks peavad uuritavad ümbritsevat loodust, vanarahva tarkust, vanemaid, õpetajaid, tippsportlasi, abikaasat. Tähtsustatakse looduse ja vanarahva tarkust.

V2: /.../ loodus talitab targalt /.../, vasikas tegutseb ka lehma järgi ja eks mina olen ka siis tegutsenud /.../ põllumajanduses, mis mina olen kuulnud ja mis mina olen näinud. Öeldakse, et vanarahva tarkus küll tänapäeval ei maksa, aga väga paljud asjad ikka maksavad ka. Ja kui sa ei külva, ega siis midagi lõigata ole...

Õppijaks kujunemisel on oluline ka vanemate ja õpetajate eeskuju.

V:7: /.../ mul on olnud see suur võimalus kuulata väga eredaid ennesõjaaegse koolitusega professorite loenguid /.../ ja see, kuidas sa vaatad, kuidas inimene midagi ütleb ja kuidas intonatsioon on sealjuures ja kuidas on tema miimika, kuidas on tema žestid sealjuures, eriti kui see isiksus on veel niisugune karismaatiline, särav isiksus, siis see annab sellele õpitavale niipalju juurde, et ma ei tahaks sellest loobuda. Eriti kõigi nende õpetajate või õppejõudude juures on mind alati vaimustanud see, et inimesel on midagi muud veel lisaks oma erialale ka pakkuda, on see siis niisugune üldine kultuurivõi silmaring või oskus seostada oma eriala kõige muuga, mis on mind vaimustanud. /.../ Väga erinevad lektorid avaldasid edaspidi ka oma õpetamise töös küllaltki tugevat mõju.

Lähedastest väärtustatakse ka abikaasat kui eeskuju.

V:4: Minu abikaasa tegi just nimelt niisugust uurimistööd, vaimset tööd ja /.../ see on olnud mulle väga suureks eeskujuks. Eeskätt see, kui süvenenult ta töötas, kui järjekindlalt ta töötas, kui põhjalikult ta töötas. Ta kunagi ei kõnelnud ju sellest, et sina pead ka niisugune olema, aga see oli mulle niisugune praktiline eeskuju.

Õppimist kui väärtust hinnatakse eelkõige oma kodu ja vanemate positiivse suhtumise kaudu õppimisse, koolitamisse ja haridusse. Haridust väärtustati vaatamata raskele majanduslikule olukorrale, õppemaksule, kasinatele võimalustele, sõjaajale ja vanemate vähesele kooliharidusele. Laste õppimine oli väärtus omaette, mis valmistas vanematele rõõmu ja mille eest ei nõutud tasu.

V:5: /.../ minu vanemad hindasid koolihariduist, ema nõudis alati, et keskkoolihariduis peab teil kõigil olema, pärast seda teete juba, mida ise tahate. Tema elukutse valikul ei sekkunud, aga keskkooli ta ikkagi ei vanemad nõudsid ka koolis korralikke hindeid. /.../ Õppimist toetasid vanemad väga suurel määral; ilma sellest nagu omapoolset kasu või tasu nõutamata. Meie vanemate koolihariduis oli 37 aastat pikk, 37 aastat oli igal septembril keegi lastest kooli saata. Panus oli igatahes väga suur.

ARUTELU JA KOKKUVÕTE

Eakate arusaamad õppimisest põhinevad nende elulool ja elukogemusel ning võimaldavad eakal oma kogemust jagada ning kogemusest õppida. Nii nagu Jarvis (2001), Gray (1999), Glendenning (2000), määratlevad ka eakad õppimist kui elukestvat protsessi, mis kestab hällist hauani. *Kogu elu õpid elamiseks, õpid peaaegu surmani, ikka midagi rohkemat (V:3). Inimene peab õppima kogu elu, sest elu muutub kogu aeg (V:7).* Õppimine on integreeritud igapäevaellu: *Ma iga päev ikka midagi õpin (V:5).* Jarvis (2001) rõhutab samuti, et õppimine on "igapäevane tegevus" elu kulgemise, pideva liikumise ja uuenemise protsessis, mis võimaldab olla muutuste ja elu ning uute võimaluste ja väljakutsete keskel, olla ühiskonna aktiivne liige ning liikuda edasi igapäevases elu- ja töösituatsioonis, püüda oma elu kergemaks muuta ja tööd paremini teha.

Õppimise käigus mõistetakse, jõutakse äratundmisele, konstrueeritakse teadmisi ning õpitav peab loogiliselt ja seostatult sobituma eaka tähendusmaailma. *Inimesele peab andma rohkem võimalust mõtiskleda... /.../ Ma tahan aru saada. Ma tahan seda mõista nii nagu õpetaja seletab, aga ma tahan ka ise sealjuures kaasa töötada, et ma tõepoolest saan endale selgitada, mitte et ma tahan selle endale lihtsalt mällu jätta (V:4).* Jarvis (2001), Marsick, Watkins (2001) ja Fisher (2003) kirjeldavad viise, kuidas eakana kogu aeg õpitakse: enamasti juhuslikult, planeerimata, sageli ka mitteteadlikult, teiste tegevuste käigus. Sarnaselt Mezirow' (1991, 1997) käsitlusega määratletakse kogemust kui tähenduste avardajat, mis nõuab õppijalt reflekteerimist ja tunnetamist. *Elu ise õpetab, annab meile kogemuse, siis see on meie tarkus (V:9).* Eakate elukogemus on nendele õppimisallikas, biograafiline kogum, mis on seotud sotsiokultuurilise kontekstiga (Jarvis 2001). Elukogemust tõlgendatakse tarkusena, milleni jõutakse elu õppetundide kaudu, see on midagi niisugust, mis ei ole õpitav, see on niisugune tarkus, milleni jõutakse elust õppides ja elu õppetunde läbides. *Kogemus ise on tarkus, see on tarkus, mis tuleb just elukogemuste kaudu (V:9).*

Jarvis (2001) ja Gray (1999) kirjeldavad eakate õppimist kui eksistentsiaalsete küsimuste lahendamist: liikumist enda "mina" avastamise poole, oma eluülesande määratlemist iseendaks saamise protsessis. *Kogu elamine on õppimine ja mis tähendab inimeseks olemine? Mis on minu ülesanne siin elus? Inimeseks olemine – see on oma vaimu arendamine, edasiminek, edasipürgimine vaimu valguse poole ja seda tuleb teha kuni elu lõpuni (V:9).*

Winthnall ja Thompson (2003) kirjeldavad eakate õppimist kui enesega rahulolu, naudingut. Fisher (2003) iseloomustab õppimist kui rõõmu ja rahulduse pakkujat ning rikastajat. Uuringust selgub, et positiivsete emotsioonide kirjeldused peaaegu kattuvad: õppimine kui nauding, innustus, rahuldus, hea enesetunne ja meeldivus. Eakad kirjeldavad õppimist ka kui rasket tööd, pingutust, treeningut, mitteteadmist kui häbi, mõnitamise talumist, õppimisega kaasnevat hirmu, stressi, väsimust, raskust ja mittejõudmist. Negatiivsed emotsioonid on seotud peamiselt kooliajaga ning püsivad meeles eluaeg, need võetakse kaasa järgnevatesse õppimissituatsioonidesse.

Õppija muutumine toimub elukestvalt ning ühiskondliku korra muutus tekitab olukorra, mida Jarvis (1998) nimetab disharmooniaks kogemuse ja maailmamõistmise vahel. Eestis tõi sellise olukorra kaasa taasiseseisvumine. Eakad kirjeldavad seda perioodi kui uute perspektiivide avanemist, õppijas tõsise huvi ja sisemise motiveerituse teket. *Mu elu on muutunud värvikamaks, õppimine on mulle maailma väravad avanud. See vabanemine, mis tuli ja see tõsine huvi õppimise vastu, eriti teadasaamise kohta – sealt on minu arvates kogu see õpihuvi kuidagi väga ärksaks muutunud, mis kestab siiamaani (V:4).*

Jameison, Miller ja Stafford (1998) käsitlevad õpimotivatsiooni vallandavate faktoritena eluloolisi sündmusi. Eakate õpimotivatsioonis võib esile tuua Eesti iseseisvumisega seoses tekkinud konfliktsituatsioonid, kus neil tekkis vajadus esitada küsimusi ning õppida.

Vaadeldes haridust ja õppimist kui kultuuri osa, võib näha, et ka eakate õppimine on mõjutatud kultuurikontekstist (Merriam, Mohamad 2000). Õppimist kirjeldatakse kui sotsiaalset protsessi kindlas sotsiokultuurilises kontekstis. Elukestvat õppimist mõjutab ka eelnev õpi- ja elukogemus. Haritus ja õppimine on Eesti eakate hulgas väärtustatud, sest arusaam õppimisest kui väärtusest leiab väljenduse kodu ja vanemate positiivse suhtumisena õppimisse ja haridusse. Haridust väärtustati vaatamata raskele majanduslikule olukorrale, õppemaksule, kasinatele võimalustele, sõjaajale ja vanemate vähesele kooliharidusele. Laste õppimine oli väärtus omaette. Seda väärtust on eakad kandnud kaasas eluaeg.

kultuurilise ja majanduslik-poliitiliste iseärasustena nimetavad Eesti eakad õppimistakistustena ka ühiskonna pikaajalist suletust, võimaluste puudumist välismaal õppimiseks ning vähest võõrkeelte oskust.

Fisher (2003) on kirjeldanud õppimist metafoori kaudu kui rikastumist, rikkamaks saamise protsessi. Siinses uurimuses vaadeldud eakad kasutasid õppimise iseloomustamiseks metafoore märksa mitmekesisemalt. Õppimist võrreldi eluaegse haigusega, kui vormisolekut relvastatusega eluvõitluseks, ajutreeninguga, seda nimetati varanduseks, rikkuseks, võiduks.

Iga aastaga suureneb kutse- ja kõrgharidusega inimeste osakaal pensionäride hulgas ja inimesed, kes jõuavad pensioniikka ning on eluaeg pidevalt õppinud, soovivad seda jätkata ka eakana, määratlemata ennast seejuures õppijana.

VIITEALLIKAD

FISHER, M. 2003. *Informal Learning of Seniors in Canadian Society*; http://www.sise.utoronto.ca/depts/sese/csew/nall/new/fisher.pdf

FRIDLUND, B., HILDING, C. (eds.). 2000. *Qualitative Research Methods in the Service of Health*. Lund: Studentlitteratur, 97–111.

GLENDENNING, F. (ed.). 2000. *Teaching and Learning in Later Life: Theoretical Implications*. Aldershot: Ashgate.

GRAY, H. 1999. Is There a Theory of Learning for Older People? – *Research in Post Compulsory Education*. Vol. 4, No 2. Hants: Ashgate, 195–200.

HIRSJÄRVI, S., REMES, P., SAJAVAARA, P. 2005. *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Medicina. JAMEISON, A., MILLER, A., STAFFORD, J. 1998. Education in a Life Course Perspective: Continuities and Discontinuities. – *Education and Ageing*. Vol. 13, No 3, 213–228.

JARVIS, P. 1998. *Täiskasvanuharidus ja pidevõpe: teooria ja praktika*. Tallinn: SE & JS.

JARVIS, P. 2001. *Learning in Later Life: an Introduction for Educators and Carers*. London: Kogan Page Limited.

KUURME, T. 2000. Õppimine kui loobumus: õppimine diskursiivse praktikana ülikooliõpilaste vaateviisis. – V.-R. Ruus (toim). *Kõnelev ja kõneldav inimene: Eesti erinevate ühiskondade diskursus*. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikooli kirjastus, 183–204.

KYNGÄS, H., VANHANEN, L. 1999. Sisällön analyysi. – *Hoidotiede*. Vol. 11, No 1, 3–12.

MARSICK, V. J., WATKINS, K. E. 2001. Informal and Incidental Learning. – *New Directions for Adult and Continuing Education*. No 89, 25–33.

MARTON, F., BOOTH, S. 1997. The Idea of Phenomenography. – R. J. Sternberg (ed.). *Learning and Awereness*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

MEZIROW, J. 1991. *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

POPULATION Reference Bureau. 2004. *World Population Data Sheet 2004*. http://www.prb.org/pdf04/04WorldDataSheet_Eng.pdf

WENESTAM, C. G. 2000. The Phenomenographic Method in Health Research. – B. Fridlund, C. Hildingh (eds.). *Qualitative Research Methods in the Service of Health*. Lund: Studentlitteratur.

WINTHNALL, A., THOMPSON, V. 2003. *Older People and Lifelong Learning: Choices and Experiences*; http://www.shef.ac.uk/uni/projekts/gop/AlexWithnall_F13.pdf

MÄLUHÄIRETEGA JA DEMENTSETE INIMESTE HOOLEKANDE PROBLEEME SOOME NÄITEL

Sirpa Granö

Mäluhäired ja dementsus on enamasti kõrge elueaga kaasnevad nähtused. Progresseeruvate ajuhaiguste esinemissagedus suureneb märgatavalt pärast 70. eluaastat ja on suurim üle 90 aasta vanuste hulgas. Viimastest põeb iga kolmas mingit dementsuse vormi. Siiski ei puuduta ajuhaigused üksnes vanu inimesi. Soomes on hinnanguliselt umbes 7000 alla 65 aasta vanust haigestunut (Juva 2001). Dementsust põhjustavad haigused nõrgendavad inimese tegevusvõimet ja mõjutavad ka pereliikmete ja lähikeskkonna argielu.

MÄLUHÄIRETEGA JA DEMENTSETE INIMESTE HOOLEKANDE PÕHIMÕTTEID

Vananemisega seotud **vaimse tegevusvõime muutused** on üldiselt vähesed ja need ei mõjuta tavaliselt igapäevase eluga toimetulekut. Kergete kognitiivsete häirete all (MCI) mõeldakse olukorda, kus mäluhäire või mõni muu vaimse võime nõrgenemine on märgatavam, kui selles eas inimestel üldiselt. Sümptomeid on siiski nii vähe, et igapäevase eluga toimetulek ei tekita veel raskusi. Aastal 2004 oli Soomes hinnanguliselt 60 000 inimest, kelle kognitiivsed võimed olid kergelt häirunud (Duodecim... 2006).

mis raskendavad igapäevase eluga toimetulekut. Dementsuse puhul on tegemist sümptomite kompleksiga, mille puhul mäluhäiretele lisandub vähemalt üks või mitu järgmist tunnust: häired keeletarvituses, osavuse vähenemine, äratundmisraskused ja keerukamate inteflektuaalsete võimete kahjustumine. Soomes on ligikaudu 120 000 dementsuse diagnoosiga inimest. Neist 35 000 on kerge dementsuse ja 85 000 mõõduka dementsuse diagnoosiga. Igal aastal lisandub 12 000 uut haigestumisjuhtumit (Duodecim... 2006).

Täpse diagnoosi väljaselgitamine on dementsusnähtude esinemise puhul oluline, et oleks võimalik korraldada õiget hooldust ja käivitada taastusravi. Sageli põhjustab dementsust mõni progresseeruv ajuhaigus, näiteks Alzheimeri tõbi, ajuvereringehäired, Lewy kehakeste haigus või otsmikusagara degeneratiivne haigus. Järgnevalt põgus ülevaade nende haiguste põhijoontest.

Alzheimeri tõbi on kõige levinum dementsust põhjustav haigus, sest see põhjustab 70% kõikidest dementsusjuhtumitest. Alzheimeri tõve puhul koguneb ajusse amüloidseid naaste, kuid haiguse põhjus on seni teadmata. Esimesteks haigusnähtudeks on mäluhäired, samuti muutub uue õppimine raskemaks. Haigus algab hiilivalt ja areneb varajasest Alzheimeri tõvest kerge, mõõduka ja raske dementsuseni. Sümptomiteks on õppimisvõime nõrgenemise ja mäluhäirete kõrval näiteks keelelise väljenduse raskused, otsustusvõime ja sihipärase tegevuse nõrgenemine ning algatusvõime vähenemine. Haiguse algetapil on masendus küllalt üldine nähtus. Haiguse süvenedes nõrgeneb aja- ning kohataju, lisaks on häired asjade mõistmises üha sagedasemad. Oma igapäevase eluga hakkama saamine muutub seda võrd raskeks, et üha suureneb kõrvalise abi vajadus.

Vaskulaarse dementsuse all mõeldakse ajuvereringehäiretest põhjustatud dementsust. Vaskulaarse dementsuse juhtumid jaotatakse alatüüpidesse kahjustatud piirkonna asukoha ja tekkemehhanismi põhjal. Haigus areneb sageli astmeliselt, nii et seisund on vahel stabiilsem ja tervis võib paranedagi, kuid vahetevahel võib tekkida äkilisi halvenemisperioode ja segasuseseisundeid. Osa kognitiivsetest funktsioonidest võib küllalt kaua säilida endisena, kuid osa neist on juba haiguse algetapil märgatavalt kahjustunud. Väljendumise, ruumitaju või keerulisemate liigutuste sooritamise raskused võivad ilmneda juba haiguse varajases staadiumis, kuid mäluhäired on kergemad kui Alzheimeri tõve puhul. Haiguspilti kuuluvad ka liikumishäired, algatusvõime ja mõtlemistegevuse halvenemine ning

tähelepanematus, tegevuse aeglustumine ja kahjustumine. Ängistus, masendus ja emotsionaalne ülitundlikkus on tavalised nähtused, sest inimene on oma seisundist ja tegevusvõime nõrgenemisest teadlik kauem kui Alzheimeri tõve korral.

Lewy kehakeste haigus on dementsust põhjustavate haiguste hulgas esinemissageduselt kolmandal kohal. Haigusele on iseloomulik vaimsete võimete nõrgenemine, Parkinsoni tõve taolised haigusnähud, vaimse erksuse ja haigusnähtude kiire vaheldumine, ähmastunud teadvus ja detailsed hallutsinatsioonid. Viimased ilmnevad algul sel moel, et unenägude nägemine otsekui jätkuks ärkveloleku ajal. Haiguse algstaadiumis ei pruugi märgatavaid mäluraskusi esineda, kuid haiguse süvenedes dementsuse nähud lisanduvad. Parkinsoni tõvele sarnased sümptomid on liigutuste jäikus ja aeglus, näo ilmetus ja liikumisraskused (sammu lühenemine ja jalgade lohistamine).

Dementsus Picki tõvest (aju frontaalsagara atroofiast) põhjustatud dementsuse esimesed nähud on käitumise ja isiksuse muutused. Tüüpilised need on algatusvõimetus ja apaatsus, teisalt võib esineda ka pidurdamatust ja ärrituvust. Juba haiguse algstaadiumis nõrgenevad otsustusvõime ja sihipärase tegevuse oskused. Mõnel juhul algab haigus progresseeruvate kõnehäiretega, näiteks õige sõna leidmise raskustega. Haiguse algstaadiumis on lühimälu suhteliselt hea, kuid hiljem ilmnevad ka mäluhäired.

Dementsuse all kannataval inimesel on teistega võrdne **õigus hooldusele** ja **rehabilitatsioonile** tema inimväärikust austaval viisil. Haiguse tõttu ei ole tema positsioon olla sotsiaalhooldust ja tervishoidu puudutavate otsustuste puhul muude inimeste positsioonist nõrgemal alusel. Dementseks muutuvat inimest tuleb käsitleda kui sihiteadlikku ja oma eluesmärki jõustavat tegutsejat, kellel on võimalus kavandada oma tulevikku hoolimata sellest, et haiguse tõttu on olukord muutunud. Haigestunul on õigus taastusravile, meelepärasele elule, meeldivatele kogemustele ja haigusele vaatamata sisukatele eluaastatele.

Haiguse arenedes viib kognitiivsete võimete nõrgenemine olukorrani, mil inimene ei suuda enam iseseisvalt oma elusse puutuvaid asju otsustada. Ka sel juhul tuleb austada tema enesemääramisõigust, juhul kui haige inimene on kirjalikus või suulises vormis oma tahet avaldanud. Varajane diagnoosimine võimaldab haige õigusi paremini kaitsta, kui ta näiteks soovib teha testamenti, avaldada soovi hoolduse asjus või taotleb endale eestkostjat (Mäki-Petäjä-Leinonen, Nikumaa 2006).

Soome tööturg on jõudnud murdepunkti, sest tööturult lahkuvate inimeste arv on ületanud tööturule tulijate arvu. Prognoositakse, et rahvastiku vananemisest põhjustatud teenusevajaduse kasvu tõttu läheb sotsiaal- ja tervishoiutööle tarvis 10 000 uut hooldustöötajat. Lisaks on vaja personali leevendamaks tööjõupuudust koduhoolduses ja hooldusasutustes (Virnes jt 2006).

Sotsiaal- ja tervishoiuala kutsekõrgkoolide ja muude selle ala kutseõppeasutuste õppeplaanides on dementsete hooldusel liiga väike osa. Koolist saadud oskused ei vasta tööturu vajadustele, sest suurem osa pikaajalist hooldust pakkuvate asutuste elanikest põeb mingit dementsuse vormi. Kutseõppeasutuses on erialaoskuste omandamise ajal praktikakohtade valik otsustav, sest sellest sõltub, missuguseks kujuneb ettekujutus dementsete hooldusest ja missugused professionaalsed oskused omandatakse.

Dementsete hoolduse korraldamisel läheb vaja mitme ala asjatundjaid. Töötamine dementseks muutuvate inimestega nõuab asjatundlikkust ja esitab väljakutseid, kuid samas annab väga palju vastu. Mitme eriala spetsialistide olemasolu hooldusasutuses on oluline jõuressurss, kuna tulevikus läheb üha enam tarvis psühhosotsiaalseid oskusi. Alzheimeri Keskliidu Leenankoti on spetsialiseerunud alla 75 aasta vanuste dementsete lühi- ja pikaajalisele hooldusele. Personali hulgas on meditsiiniõed, põetajad, sotsionoomid ja füsioterapeut. Nende oskusi kasutatakse ära sel moel, et töötajatel on võimalus kulutada osa oma tööajast tegevusgruppide juhendamisele. Leenankoti puhul on taastumist soodustava hoolduse pearõhk tuttavatel igapäevastel toimingutel. Igale hooldatavale koostatakse isiklik tegevuskava. Personali oskustele toetudes harrastavad hoolealused mitmesuguseid loovtegevusi, näiteks maalimist, muusikat ja näitemängu. Maalimisgrupi liikmete töid on välja pandud näitustele ja nii on hooldusaluste lähedased näinud oma pereliikme jõuvarusid uuest vaatenurgast.

HAIGESTUMINE ON ELUKRIIS

Progresseeruv ajuhaigus muudab elueesmärke ja elukäiku. Dementsust põhjustava haiguse kulg on individuaalne, kuid dementsust seostatakse üldlevinud arvamuse kohaselt eeskätt teovõimetute vanuritega. Vanus ongi dementsuse suurim riskitegur ja see diagnoos pannakse kõige sagedamini kõrge ea künnisel, 80.–85. eluaasta paiku. Haigestunud ei räägi dementsuse

algstaadiumis kuigi meelsasti oma haigusest eelkõige avalikkuses levinud hoiakute tõttu. Kergete dementsusnähtude korral kasutatakse seetõttu meelsamini terminit "mäluhäire". Dementsust põhjustavate haiguste käigus muutub tulevikus kindlasti, sest tänu varajasele diagnoosimisele on meil juba praegu suur hulk dementsusega inimesi, kes elavad hästi kavandatud toetussüsteemi korral oma koduses keskkonnas veel palju sisukaid aastaid.

Kui progresseeruva ajuhaiguse diagnoos pannakse töötealisele, siis tähendab see ootamatut elukäigu muutust ja eluplaanide purunemist. Tõenäoliselt lõpeb enamasti koos diagnoosi selgumisega, kuigi inimene oleks veel võimeline tööd tegema. Olukordades, mil tegemist on haiguse varajase staadiumiga ning inimene suudab ja tahab tööd jätkata, peakski talle antama võimaluse seda edasi teha. Kuigi diagnoos tuleb harva üllatusena, on siiski raske kaotada töökollektiiv ja jääda koju haiguse edenemist ootama. Paljude haigestunute kirjelduse põhjal ongi tõve algstaadiumis kõige suurem vaenlane üksindus. Enam ei ole tööd ning ka dementsete tugiühendusega liitumine ei tundu kohe alguses olevat õige. Haigestunu ja tema lähedased vajavad toetust, et nad suudaksid olukorraga leppida ja elu uutmoodi korraldada. Mõnes tugiühenduses on loodud noorena haigestunutele omataoliste gruppe ja see on osutunud rehabilitatsiooni seisukohast eriti oluliseks.

Austraallanna Christine Bryden sai Alzheimeri tõve diagnoosi 46-aastasena. Ta oli kolme last kasvatav üksikema, kellel oli pooleli edukas karjäär ministeeriumis. Esimesed kaks aastat otsis ta oma ajus toimunud muutustele selgitust ja ravivõimalust. Bryden (2005) kirjeldas haigestumisest tingitud elumuutust kui ellujäämisheitlust, "kildudeks purunenud eluplaanide kaleidoskoopi, mille puhul heideldakse raskete ülesannetega hakkama saamise nimel". Seejärel hakkas ta oma ängistust välja elama kirjutamise kaudu, arutledes oma kirjatöödes tuleviku üle ja püüdes endale selgeks teha, missuguseks inimeseks muutub ta enne surma. Ta on pärast haigestumist kirjutanud kaks raamatut oma elust koos haigusega. Bryden on pärast haigestumist elanud palju sisukaid aastaid ja uudseid eluetappe. Ta arenes ja abiellus ning oma isikliku kogemuse põhjal on ta loonud dementsuse diagnoosiga inimesest täiesti uue pildi ning on esinenud arvukatel erialakonverentsidel ja haigestunute organisatsioonide korraldatud üritustel maailma eri paigus.

Dementsust põhjustava haiguse diagnoosi väljaütlemine on ka arstile raske. Ainult kolmandik kerge dementsuse juhtumitest pannakse kirja haigusloos ja isegi mõõduka dementsuse juhtumitest vähem kui pooled.

Varajase dementsuse vähese diagnoosimise põhjuseks võib olla arstide ajanappus, skeptilisus ravi toime suhtes ja kartus, et teadmine põhjustab nii haigestunule kui ka tema lähedastele kannatusi. Lisaks on raske prognoosida haiguse edasist kulgu (Laakkonen jt 2006).

Dementsuse diagnoosi ei avaldatagi sagedasti asjaosalisele, vaid hoopis tema lähedastele. Suur osa lähisugulastest soovib siiski, et arst annaks teavet esmajoones patsiendile endale. Lähedaste asjasse pühendamine on oluline, et haigestunu ei jääks oma masendust tekitava teadmisega üksi. Haigestumine hoitakse siiski sugulaste ja naabrite eest saladuses, sest seda peetakse mingil moel häbiväärseks. Haigestunu kardab teiste inimeste suhtumist ja pelgab, et diagnoosi panemise järel tema arvamusi enam ei hinnata. Laakkose jt (2006) uurimuse kohaselt on kõigest iga viies haigestunu rääkinud sellest oma lastele või sõpradele.

HAIGUSEST PÕHJUSTATUD MUUTUSED PEREKONNAS

Tänapäeva ühiskonnas on perekonnamudelid varasemast mitmekesisemad ja põlvkondadevaheline koostöö erineb perekonniti tunduvalt. Üldiselt märgatakse perekonnas haigestunu käitumise muutusi juba enne diagnoosi selgumist. Tema huvi lähedaste vastu ja koostegutsemise motivatsioon võivad väheneda ning see tekitab probleeme ja vääritimõistmist pere sisestes suhetes. Enesesse sulgumine on esmaste nähtude ilmnemisel tavaline, sest argipäevaste toimingutega hakkama saamine muutub ebakindlaks.

Carsi ja Zanderi (2006) arvamuse kohaselt mõjutab dementsust põhjustav haigus perekonda mitmel viisil. Tavaliselt mõjutavad muutused perekonnasiseseid rolle ja vastutust, perekonnaliikmete vastastikust mõju, suhtlemist ja abikaasade seksuaalsust. Ühise mineviku tähendus võimendub eriti siis, kui partnerisuhe muutub hooldussuhteks. Vanad probleemid ja selgeks rääkimata pinged võivad haiguse tõttu muutunud olukorras taas esile kerkida, teisalt võib haiguskriis pereliikmeid ka lähendada. Heimose (2005) uurimusest selgub, et haiguse mõjud ilmnesid haige enda, tema abikaasa ja kogu pere elus hoolimata sellest, et asjaosaline võis igapäevase elu toimingutega küllalt iseseisvalt hakkama saada.

Tööealise perekonnaliikme haigestumine võib mõnikord katkestada isegi kahe inimese töötamise, näiteks kui haige abikaasast saab tema hooldaja. Et tegemist on progresseeruva haigusega, muutub abikaasa oma lähedase põetajaks vähehaaval ja mõnikord märkamatultki. Tihti võib arusaamine, et olukord on perekonnas muutunud koormavaks, tekkida küllalt hilja, nimelt siis, kui kodused jõuvarud ja hakkamasaamise võimalused on lõpukorral. Haige käitumishäired põhjustavad sageli olukorra, millega lähedane inimene ei suuda enam kodus toime tulla. On oluline, et peredel ei tekiks raskes olukorras üksijäetuse tunnet. Lisaks sümptomaatilisele ravile on tarvis psühholoogilist tuge nii asjatundjatelt kui ka samas olukorras saatusekaaslastelt.

Heimose (2005) arvates kasutavad haigestunud ja nende abikaasad mitmesuguseid hakkamasaamise võimalusi. Nad võivad elada aktiivset elu tänu oma isiklikele jõuvarudele, sotsiaalse võrgustiku toele ja muudele toetuse vormidele. Tervel abikaasal on argielu sujuva korraldajana ja harjumuseks saanud eluviiside toetajana tähtis roll.

Haigus puudutab ka väikesi lapsi, eriti siis, kui haigestuvad nende vanemad, aga ka juhul, kui nad puutuvad dementsust põhjustava haigusega kokku vanavanemate kaudu. Lastele tuleks tingimata haigusest rääkida ja selgitada, kuidas see mõjutab argielu toiminguid. Euroopa komisjon on rahastanud algkooliealistele lastele mõeldud vanaema Alzheimeri tõvest rääkiva raamatu väljaandmist (Lavallé 1999). Lastele sobivat soomekeelset materjali praegu kahjuks kasutada ei ole.

OMASTEHOOLDUS

Soome perekondadest on umbes 14% seotud omastehooldusega. Aastal 2005 sai omastehooldustoetust 28 000 soomlast. Väljaspool tugivõrgustikku tegutsevate omastest hooldajate arv on hinnanguliselt umbkaudu 300 000, kellest üle 65-aastaseid oli 60% ja naisi 80% (Salanko-Vuorela jt 2006).

Dementse abikaasaga peres muutub paarisuhe vähehaaval hooldussuhteks ja äsja diagnoositute abikaasad ei võta omastehooldaja staatust kergesti omaks. Eakad omastehooldajad võivad ka ise olla nii halva tervisega, et nad ei vasta oma tervislikult seisundilt ametliku omastehooldaja kriteeriumidele ja jäävad seetõttu toetustest ilma. Mõned dementsuse diagnoosiga inimesed hooldavad oma veelgi halvema tervisega abikaasat. Omastehooldusest ei jääda kohe pärast diagnoosi selgumist pensionile.

Omastehoolduse tõetus koosneb hooldustasust ning hooldus- ja teeninduslepingus määratletud omastehooldust toetavatest teenustest. Sageli ei oska eakad omastehooldajad neid teenuseid küsida ja alati ei soovigi nad neile seaduses ette nähtud vabu päevi kasutada. Osa dementset inimest

Raske on ka leida sobivat lühiajalise hoolduse kohta, sest hooldusasutused ei suuda pakkuda intervallhoiukohta kõigile neile, kes seda vajavad. Omaksed ei söanda viia oma lähedast inimest lühiajalisele hooldusele, kui neil on kogemus, et pärast hooldusperioodi lõppu on nende pereliige halvemas seisus kui selle alguses. Omastehooldajate toetamiseks mõeldud intervallhoid ei täida oma eesmärki, kui see ühtlasi ei aita kaasa haige hea olule ja rehabilitatsioonile.

Soomes püütakse vananevaid töötajaid hoida võimalikult kaua tööelus. Samas on just vananevad naised sunnitud kokku puutuma oma pere konnas kas abi vajavate vanemate või abikaasa haigusega. Tüüpiline töö ealine omastehooldaja on keskealine oma vanemat hooldav naine (Salanko-Vuorela jt 2006). Pooled tööl käivatest omastehooldajatest leidsid, et nende olukord on väga raske, sest tööst vabad päevad kuluvad hooldamisele ja öine uni jääb napiks.

Oma ema hooldanud Pentti Koistinen (2003) on leidnud, et hea hoolduse korraldamine on jätkuvalt probleem. Keeruline on jaotada enda ja oma pere aega hooldust vajava pereliikme tarbeks ja luua võrgustikku sugulaste, sõprade, naabrite, koduhoolduse organisatsiooni, hooldustöötajate ja spetsialistide vahel. Neis olukordades võib tekkida raskusi asjade kokkusobitamisega ja huvide kokkupõrkeid ning situatsioonide erisugust tõlgendamist. Lisaks tuleb lähedase hooldajal teha pidevalt valikuid, mis on pigem vastuolulised ja ebameeldivad, kui lihtsad ja enesestmõistetavad (Koistinen 2003).

Inimeste keskmine eluiga on pikenenud, mis tähendab seda, et mitu põlvkonda elab ühel ajal. Tugivõrgustik võib olla ulatuslik, kuid sedavõrd lõtv, et abikaasast hooldaja on oma olukorras praktiliselt täiesti üksi. Koduhooldust toetavate teenuste kättesaadavus ja perekonda tundva tugiisiku abi võib koduhoolduse jätkumise seisukohalt olla otsustava tähtsusega. Lähedase inimese hooldaja seisukohast on oluline oma olukorra analüüsimise ja hooldusele piiride seadmise võimalus. Koduhoolduse perioodil on vaja teada haige inimese ja tema lähedase omavahelise suhtega seotud riskitegureid, samuti tuleb võimalikult kiiresti sekkuda juhul, kui hooldaja enda jõuvarud on otsakorral (Raivio jt 2006). Omastehooldajatel peab olema võimalus saada tuge omataolistega suhtlemise käudu ja samuti on tähtis hooldaja enda taastumisvajaduse rahuldamine.

Tänapäevase teenindussüsteemi pakutavate tugiteenuste koordineerimine on keerukas, mistõttu teenused ei jõua alati pereni õigel ajal ja õigel moel. Saarenheimo (2006) arvates tekib probleeme eriti sel juhul, kui perekond peab abi saamise nimel loobuma oma elu puudutavast enesemääramise võimalusest. Seepärast on iga pere puhul oluline, et teenuste korralduses lähtutaks kliendi vajadustest. Ometi pakutakse mõnikord valmis teenusepakette kliendi tegelikke vajadusi ära kuulamata. Raivio (2006) andmetel ei saadnud 60% Helsingis elavatest dementseid hooldavatest omastest, kelle poole nad võivad vajadusel abi saamiseks pöörduda.

Kui lähtuda kulutustest, siis perede individuaalseid vajadusi arvestav toetamine on kindlasti efektiivsem kui koordineerimata teenused (Eloniemi-Sulkava jt 2006). Institutsionaalse hoolduse kulud moodustavad 80% kõikidest dementsusest põhjustatud kuludest (Juva 2001), nii et koduhoolduse toetamine on ühiskonnale majanduslikult kindlasti kasulikum kui institutsionaalne hooldus.

Igatsus
Kui kaua on kaua?
Päev, nädal või kaks.
Toon oma kalli koju.
Olen põnevil – kas ta tuleb?
Kas kohtume rõõmsana?
Olen valmis, pisiasjad ei kohuta.
Õpin kogu aeg.
Mu armastus ei kahane!

Taru Valjakka (2006)

DEMENTSE INIMESE ELUKÄIGU JÄTKUVUSE TOETAMINE

Dementsetega tehtav töö põhineb inimese individuaalsuse ja tema eluloo tundmisel. Mäkisalo (2001) arvamuse kohaselt peaks dementse inimese hooldustöös lähtuma positiivsest, inimese elukäiku austavast mõtteviisist. Eluloolisi andmeid kogutakse haigestunult ja tema lähedastelt üldiselt siis, kui on ees siirdumine lühi- või pikaajalist hooldust pakkuvasse asutusse. Institutsionaalsesse hooldusse siirduv inimene on sageli kas mõõduka või raske dementsuse arengujärgus. Kui asjaosaline ise ei suuda enda kohta teavet anda, siis on tähtis saada tema elust andmeid omastelt. Sel juhul on tegemist teabega, mida omaksed on soovinud haigestunu varasemast elust anda.

gestumine. Dementse inimese suhe aega ja tegelikkusse on haiguse eri staadiumides erisugune. Kerge dementsuse all kannatav inimene elab teis tega samas reaalsuses ja temaga saab rääkida n-ö siin ja praegu. Mõõduka dementsuse staadiumis liigub haigestunu teadvus kord minevikus, kord olevikus. Raske dementsuse korral elab inimene üldiselt teises reaalsuses kui tema hooldajad. Tüüpiline on, et elu viimased aastad ununevad ning haige pöördub oma eluloos tagasi lapsepõlve, noorusaega ja keskikka. Ta ei tunne ära oma täiskasvanud lapsi, kui nad on tema mälus väikesena, või tunneb ta end ise lapsena (Mäkisalo 2001).

Koskinen (2004) peab inimese eluloo tundmist oluliseks uuelaadse vanemiskäsitluse vaatevinklist. Elulooandmetes on ühendatud ühiskonna ajalooline areng, indiviidi bioloogilised arenguperioodid ning sotsiaalse keskkonna mõju inimese isiklikele kogemustele ja mälestustele. Eluloo-andmed annavad huvipakkuva raamistiku individuaalsust ja jõuvarusid arvestavale dementsete hooldusele. Oluline on mõista neid isiklike kogemuste ja mälestuste erinevusi, mis on näiteks 1900-ndate aastate esimesel poolel ja keskel sündinud inimestel oma kooliskäimise, perekonna, tööelu ja pensioniea kohta. Eri ajastutega seotud isiklikke mälestusi kujundavad tugevasti ka elukeskkond ja kultuuritaust.

Elulugu jätkub nii kaua, kuni on elu. Dementsust põhjustav haigus ei tohi tähendada kõigi haigestunute ühtmoodi kohtlemist. Eluloo- ja eluteeandmete abil on võimalik teada saada, mis olid inimese varasemad meeldumused ja huviobjektid. Selle teabe abil on võimalik toetada haigestunut tema jõuvarude optimaalsel ärakasutamisel ja paremini tõlgendada tema edastatud sõnumeid. Samas tuleb dementsele inimesele aga anda uute huvide leidmise ja uusi osalemise võimalusi. Elu ei lõpe sellega, kui on tehtud otsus tulevase hoolduskoha suhtes.

ELUGA TOIMETULEKU TOETAMINE REHABILITATSIOONI ABIL

Järvikoski ja Härkäpää (2004) on iseloomustanud rehabilitatsiooni kui plaanipärast ja mitme tasandi koostööd nõudvat tegevust. Selle eesmärk on toetada abivajaja elueesmärkide saavutamist ja aidata tal toime tulla olukorras, kus võimalused sotsiaalseks toimetulekuks ja integratsiooniks on haiguse tõttu ohus või vähenenud. Pärast dementsuse diagnoosi on väga suur eluplaanide katkemise oht, eluga iseseisvalt toimetulek muutub küsitavaks. Siiani on rehabilitatsiooni võimalusi toimetuleku toetamiseks siiski üsna vähe kasutatud.

Pirttilä (2004) on määratlenud areneva dementsusega inimese rehabilitatsiooni kui protsessi, mille abil parandatakse haigestunu võimalusi osaleda elus kas iseseisvalt või toetatuna, luues talle eeldused eneseteostuseks hoolimata haigusest tingitud piirangutest. Taastusravi on ressursikeskne, eesmärk on säilitada tegevusvõime ning sisendada hakkamasaamise tunnet.

Rehabilitatsiooni eesmärk on kaasa aidata progresseeruva dementsusega inimese ja tema lähedaste eluga toimetulekule ja elumõtte säilimisele.

Rehabilitatsiooni mõju võib väljenduda tervise ja tegevusvõime paranemises ning elutahte ja eluga hakkama saamise tunde lisandumises (Järvikoski, Härkäpää 2004). See tekitab optimismi ja tulevikulootust (Koskisuu 2003). Rehabilitatsiooniprotsessi jooksul tegeleb inimene oma olukorraga, otsib uusi jõuvarusid ja loob endale uuesti identiteeti, mida haigus on kahjustanud. Taastumise seisukohalt on oluline, et inimene suudaks säilitada või luua oma positiivset minapilti ning näha haigusest hoolimata tulevikus võimalusi. Taastumist võivad toetada ka muud asjad, mitte üksnes rehabilitatsioonimeetmed. Näiteks on perekonna innustav ja julgustav suhtumine vägagi oluline taastumist toetav tegur, samuti nagu liighoolitsev ja käegalöövv suhtumine võib seda takistada.

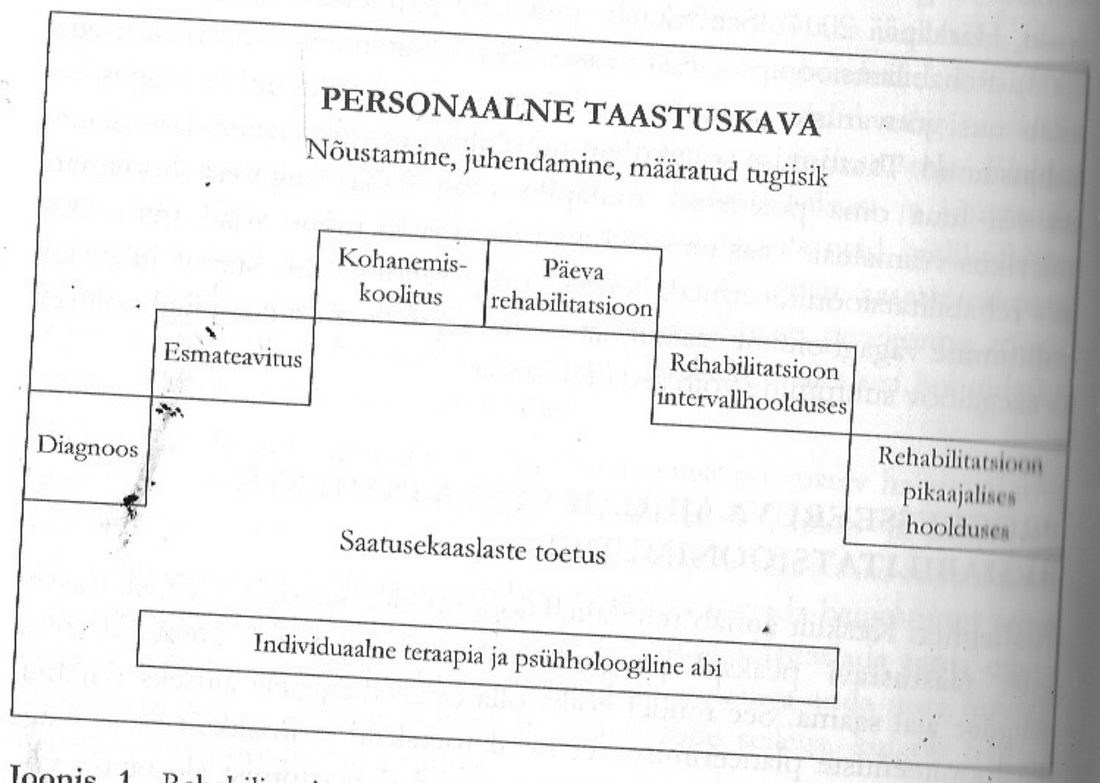
PROGRESSEERUVA AJUHAIGUSEGA INIMESTE REHABILITATSIOONIMUDEL

Alzheimeri Keskliit annab rehabilitatsioonimudeli kaudu soovitusi, missugust taastusravi peaksid progresseeruva ajuhaigusega inimesed oma haiguse ajal saama. See mudel võiks olla omavalitsustele aluseks rehabilitatsiooniteenuste planeerimisel, et need toetaksid võimalikult palju haige tegutsemisvõimet ja elukvaliteeti ning et ravi ja taastumist alustataks võimalikult kohe pärast diagnoosi selgumist. Loodetavasti on mudel abiks ka eri hooldustasandite koostööle ja võrgustiku kujunemisele, mis omakorda aitaks mõistlikult korraldada dementsete inimeste ja nende omastest hooldajate rehabilitatsiooni.

Eesmärgipärane taastusprotsess põhineb *rehabilitatsiooniplaanil*, mis tuleks hooldus- ja taastusraviteenuse eest vastutaval institutsioonil koostada kirjalikus vormis kohe pärast diagnoosi selgumist ja rehabilitatsioonivajaduse väljaselgitamist. See plaan on terviklik kokkulepe, milles nähakse ette taastusravi eesmärgid, vahendid ja tulemuste hindamise meetodid, ning mis toetab taastusravi pidevust ja juhib personali tööd eri vastutustasanditel. Plaanis nähakse ette kontaktisik, kellelt abivajaja võib vajadusel saada

lähedaste inimeste kaasamine rehabilitatsiooniplaani koostamisse loob taastumisprotsessi käivitumisele head eeldused.

Grupiviisilise rehabilitatsiooni olulisim mõjutegur on *võrdsus* samas elusituatsioonis olevate inimestega. Grupiteraapiarühmade kokkupanekut tuleks toetada, sest need pakuvad haigestunule ja tema lähedastele olulise võimaluse olla patsiendi ja tema lähedase rolli asemel vahelduvalt aitaja ja kuulaja rollis. Omataoliste tuge korraldavad esmajoones Alzheimeri-haigete ja dementsete tugiühendused.



Joonis 1. Rehabilitatsiooni mudel. Alzheimeri Keskliidu (2006) soovitused dementsete inimeste eesmärgistatud rehabilitatsiooniks.

HAIGUSE ALGSTAADIUM

Haigus toob kaasa loobumisi ja kaotusi ning nendega seotud tunnete läbitöötamine nii üheskoos kui ka eraldi on kohe haiguse alguses väga oluline. *Esmase teabe* all mõeldakse kohe haiguse avastamise järel antavat põhilist teavet haiguse, selle ravi ja taastusravi võimaluste ning sotsiaalse turvalisuse kohta. Hästi korraldatud esmateave motiveerib haiget osalema ravis ja taastusravis ning vastu võtma tuge diagnoosi selgumisega kaasnevate tunnetega hakkama saamiseks. Esmateavet antakse nii individuaalselt kui ka grupis ja seda teevad eriarstiabi asutused, esmatasandi tervishoiuasutused ning era- ja kolmas sektor.

Pärast esmateabe jagamist korraldatakse haigele ja tema lähedastele nõustamine, mis jätkub kogu haiguse jooksul ja on oluline taastumise tugisammas. *Nõustamine* aitab haigestunul ja tema lähedastel valmistuda eesseisvateks raskusteks ja kindlustab nende inimõiguste kaitse. Nõustamisteenus ja juhendamine peavad olema kättesaadavad igale patsiendile kogu haiguse vältel. Paljud uurimused on näidanud, et nõustamine aitab pikendada haigestunu kodus toimetuleku aega. Nõustamist pakuvad näiteks ajuhaigustega tegelevad ja geriaatriapolikliinikud, muud tervishoiuasutused ning dementsete tugiühendustes tegutsevad nõustajad.

Rehabilitatsioonikursusi korraldavad ja rahastavad rahvapensioniamet, omavalitsused ja hasartmängukorraldajate ühenduse toetusel sotsiaal- ja tervishoiuorganisatsioonid. Rehabilitatsioonikursuste eesmärk on aidata haigestunul ja tema omastel hakkama saada haigusprotsessist põhjustatud emotsioonidega. Kursusi korraldatakse samaväärsete rühmadele nii koos kui ka mõlemale eraldi. Eesmärk on inimeste tegutsemisvõime ärakasutamine, uute mõtteväraste tegevuste leidmine ning samuti oma teovõimest realistliku pildi saamine.

REHABILITATSIOON KODUHOOLDUSE TOETAJANA

Ajuhaiguse süvenedes korrigeeritakse rehabilitatsiooniplaani nii, et see vastaks asjaosalise ja tema perekonna vajadustele. Kui haige vajadus koduhoolduse järele suureneb, on vaja individuaalset lähenemist ja mitmesuguseid taastusraviteenuseid. Ka mitme abivahendi ja kodus tehtavate muutuste abil võib argipäevaste toimingutega toimetulemist toetada.

Päevarehabilitatsiooni all mõeldakse individuaalset ja eesmärgipärast koduhooldust toetavat taastusravi. Seda võib korraldada päevahoiukohtades või haige kodus. Kogemused on näidanud, et taastumist toetavat päevategevust tuleks korraldada vähemalt kaks korda nädalas, et see avaldaks soovitud mõju. Päevarehabilitatsiooniga ühendatakse sotsiaalseid oskusi säilitavaid ja stimuleerivaid koostegemisi, kuid see ei tohiks olla päevavormi ainuke eesmärk. Keerukam on eesmärgistatud rehabilitatsiooni lülitamine päevategevusse, mida korraldavad tervishoiuasutused, erasektori teenusepakkujad ning Alzheimeri ja dementsete tugiühendused.

ja nende perioodide mõte on toetada nii kaua kui võimalik kodus elamist. Intervallhoolduses võib kasutada individuaalseid teraapiamooduseid, nagu neuropsühholoogilist taastusravi, kunsti-, tegevus- ja muusikateraapiat. Intervallhoolduse ajal peaks olema võimalusi ka intensiivseks füüsiliseks taastumiseks ning vaimsete ressursside toetamiseks. Lühiajaline hooldus asutuses annab lähedase hooldajale vaba aega ja võimalust puhkuseks ning ühtlasi saadakse toetust oma saatusekaaslastelt.

Progresseeruv ajuhaigus ei tohi olla takistuseks *individuaalsete teraapiavormide* kasutamisele. Taastumisele kaasa aitavate teraapiate all mõeldakse siin kohal füsioteraapiat, tegevusteraapiat, kõneravi, neuropsühholoogilist ravi, muusika- ja kunstiteraapiat. On praktilisel kogemusel põhinevat teavet (nt Granö jt 2006) ja uurimusandmeid (nt Pirttilä 2004) eri teraapiavormide kasutamisest, kuid jätkuvalt tuleb korraldada uuringuid nende mõju tuvastamiseks. Siiani on mitmesuguseid teraapia vorme progresseeruvate ajuhaiguste puhul üsna vähe kasutatud.

Mitme rehabilitatsioonimeetodiga on õnnestunud tõestada nende kasulikkust haigestunule endale ja tema perekonnale. Näiteks on andmeid psühholoogilise toe ja nõustamise mõjust elukvaliteedile ja kodus elamise perioodil iseendaga hakkama saamisele (nt Eloniemi-Sulkava jt 2006). Individuaalse ja perekonna vajadusi arvestava eesmärgistatud rehabilitatsiooniga võib toetada haigestunu ja tema lähedaste argielu ja eluga toimetulekut.

REHABILITATSIOON PIKAAJALISE HOOLDUSE PERIOODIL

Dementse inimese rehabilitatsiooni soodustav hoiuplaan asutushoolduse perioodiks põhineb realistlikel pikema- ja lühemaajalistel eesmärkidel. Kava tuleks koostada mitme eriala asjatundjatest koosnevas töörühmas koos asjaosalise ja tema lähedastega. Dementne inimene ja tema omaksed vajavad teavet rehabilitatsiooni kohta ja asjatundjate innustavat toetust. Omaste aktiivne kaasamine toetab dementse inimese elukvaliteedi säilimist. Tal peab isegi sügava dementsuse perioodil olema võimalus säilitada positiivset minapilti ja kogeda eluga hakkama saamist.

Igal inimesel, ka dementsel, on jõuvarusid, mida meie haiguskeskses teenindussüsteemis alati ei osata üles leida. Inimese jõuvarude äratundmine ja toetamine on see baas, millele dementse inimese taastumist soodustav

hooldus tuleb üles ehitada. Tähelepanu keskendamine ressurssidele, säilinud oskustele ja õnnestumiskogemusele aitab tekitada suutlikkuse ja enesetõhusikuse tunnet ning positiivset meeleolu. Brydeni (2005) arvamuse kohaselt peaks laskma dementsel inimesel keskenduda teda huvitavatele asjadele, mitte nõudma, et ta peaks sooritama rutiinseid toimetusi. Võimalus teha meeldivaid asju vastavalt oma võimetele tekitab tunde, et teda aktsepteeritakse kui isiksust.

Hooldaja oskus võrdväärselt suhelda, meeleolusid ja hoiakuid ära aimata (validatsioonimeetod) ning ka oma tõlgendustes kahelda on hea eeldus sujuvale hooldusele. Hooldus- ja rehabilitatsiooniplaani koostamine, selle täitmine ning tehtu hoolikas kirjapanek ja hindamine on see, mis muudab tegevuse nähtavaks. Ressursikeskuse põhimõte peab väljenduma ka töökollektiivi omavahelises suhtluses. Koskinen (2004) leiab, et probleemidest rääkimise asemel tuleks arutada võimalike jõuvarude ärakasutamist. See on eriti oluline dokumentatsiooni täitmisel, sest selle kaudu saavad hooldatava võimete ja õnnestumiste kohta teavet ka vahetuvad töötajad. Töövahetust oleks hea alustada mõttega, mida just sel päeva oleks võimalik teha, et hoolealune võiks kogeda iseseisvuse ja eluga hakkama saamise tunnet ning rõõmu, lootust ja enesevääri kust. Taastumist soodustav hooldus tähendab, et tavalisi igapäevaseid toimetusi tehakse ja juhendatakse, lähtudes dementse inimese huvidest ja vajadustest. Ühtlasi aidatakse haigestunul säilitada oma identiteeti, tundma õppida iseennast ja meenutada oma elusündmusi.

Personali hoiakutel on oluline mõju dementse inimese tegevusvõimele. Töötaja motiveeritus ja suutlikkus avaldavad taastumisele soodsat mõju. Mõnikord on töötaja usk taastumise võimalusse isegi tähtsam kui see, et ta teab täpselt, kuidas aidata taastumisele kaasa (Suvikas jt 2006). Taastumist soodustava hoolduse põhimõtte omaksvõtt väljendub sageli ka töökollektiivi meeldivas õhkkonnas ja töömotivatsiooni lisandumises (Semi 2004).

KESKKONNA JA KOLLEKTIIVI TÄHENDUS

Hooldusüksuse füüsilised omadused on hoolduse ja rehabilitatsiooni seisukohalt olulised. Hoolduskeskkondi on traditsiooniliselt üles ehitatud, lähtudes personali töö efektiivsusest, kuid alates 1990-ndatest on eesmärgiks olnud väikesed kodu meenutavad üksused. Need muutused on lähtunud sotsiaalhooldus- ja tervishoiusüsteemi teenindusstruktuuri muutmise vajadustest ning siin on põhimõtteks olnud terviklikum inimesekäsitus hooldusfilosoofias ning siirdumine institutsionaalselt hooldu selt võimalusel toetatud elamisele ja avahooldusele (Hyyppä, Liikanen 2005).

Dementse inimese tegevusvõime on tugevasti seotud aja, koha ja inimestega. Võime tunnetada õhkkonda ja meeleolusid säilib dementsel väga kaua. Tema isiklikud asjad, mälestusi toetavad esemed ja inimese elukäigu väljendumine sisustuses loovad kodutunde ja toetavad identiteeti. Pikkaraise (2004) arvates koosneb keskkond füüsilisest, kultuurilisest, sotsiaalsest ja institutsionaalsest keskkonnast. Dementne inimene elab füüsilises esemeid, ruume, valgust ja värve sisaldavas keskkonnas. Ärritajate mitmekesisus raskendab dementse inimese keskendumist ja tegevust. Teda toetav keskkond peaks olema selgejooneline ja rahulik. Keskkonna mõjuga liituvad olulisel määral ka sotsiaalsed suhted, mis on emotsionaalselt olulised ja abistavad. Kultuuriline keskkond koosneb elu jooksul kujunenud isiklikest tavadest, harjumustest, väärtustest ja hoiakutest. Kultuurikeskkond sõltub tugevalt ka ühiskonnast, selle elu- ja tegevustavadest. Institutsionaalne keskkond sisaldab inimesele osutatavaid teenuseid, nende aluseid ja otsuste vastuvõtmise korraldust. On oht, et dementse inimese kultuuriline ja institutsionaalne keskkond tähendab pelgalt toidu ootamise ja puhkamise kultuuri (Pikkarainen 2004).

Häid hoolduskohti ei piisa kaugeltki kõigile dementsetele, kes neid vajavad. Näiteks pakutakse intervallhooldust keskkonnas, mis annab tunnistust passiivsest oleskelust ja ootamisest, mitte aktiivsest ja innustavast atmosfäärist. Keskkonda on võimalik hinnata selle järgi, kuidas see annab inimesele võimalusi tegevuseks ja mil moel innustab või piirab seda. Haiglataoline keskkond ei ole lühiajaliseks hoolduseks sobiv. Intervallhooldus peaks toetama dementse inimese taastumist ja koduhooldust. Inimese füüsiline ja vaimne keskkond moodustavad terviku oma kultuuri ja identiteediga (Hyyppä, Liikanen 2005).

EESKUJUKS INTERGENERATIONAL SCHOOL – VÕIMALUS ELUKESTVAKS ÕPPIMISEKS

Peter ja Cathy Whitehouse'i (2006) loodud Intergenerational School on halduslikult iseseisev avatud õppeasutus, mis on kuus aastat tegutsenud Ohios Clevelandi Fairhill Centeris. Kooli asutamise eemärk oli julgustada kollektiive looma õpikeskkonda, mis innustaks inimesi olema kodanikuühiskonna liikmed ja aktiivsed mõjutajad vaatamata vanusele. Kooli tegevus põhineb oletusel, et õppimine kestab kogu elu ja teadmine moodustub ühiskondlikus koosmõjus. Eesmärk on sulandada igasse õppeplaani põlvkondade piire ületavaid elemente.

Eakate ja noorte koos õppimise ja tegutsemise võimalusi on mitu, näiteks ühised kursused, mentorlus, kursus "tarkuse" mõistest, institutsionaalse hoolduse kohtade külastused, infotehnoloogia kasutamine, aiandusega tegelemine ja ühised tervishoiuga seotud projektid. Õpetamisel kasutatakse palju kunsti, eelkõige tantsu, fotograafiat, orkestris mängimist ja kirjandust. Dementsuse diagnoosiga inimesed löövad kooli tegevuses kaasa, näiteks on nad ühiste lugemispauside ajal väiksematele ette lugenud.

Intergenerational School on saavutanud häid tulemusi õppimistestides ning lapsevanemate ja vabatahtlike koolitööle pühendumises. Tulevikus tahetakse teha koostööd tavakoolidega, laiendada tegevust ja kaasata laiaulatuslikult keskkonnateemasid.

DEMENTSUST PÕHJUSTAVAD HAIGUSED ON TULEVIKUPROBLEEM

Dementsust põhjustavad haigused on arvestatav sotsiaalhoolduse ja tervishoiuteenuste ressurssi nõudev haiguste rühm. Kahe aastakümnega on dementsete hoolduse põhimõtetes toimunud arvestatavaid muutusi. Tänu uurimisandmetele ja arenenud diagnostikale on Alzheimeri tõve diagnoosimisest jõutud hoolduse ja teenuste süsteemi arendamiseni. Tänapäeval moodustab sümptomaatiline ravi olulise osa progresseeruvat ajuhaigust põdevate inimeste hoolduses ja seda aktsepteerib riik (Duodecim... 2006) ning eeldab neile rehabilitatsiooniplaani koostamist.

Arengusammud mäluhäirete ja dementsusega seotud töös on olnud suhteliselt kiired, kuid endiselt ei tunta piisavalt ära kerget ja mõõdukat dementsust (Finne-Soveri jt 2006). Tulevikuülesandeks on korraldada haiguse eri staadiumides vajalike tugiteenuste kättesaadavust ja nende teenuste arendamist ning mitme tasandi koostööd. Kuigi elanike vanuselise koosseisu muutumise tõttu on vajalike teenuseressursside leidmine üha probleemsem, on keskne küsimus tulevikus siiski meie kõikide suhtumine dementsesse inimesse. Palju sõltub sellest, kas anname talle võimaluse taastumiseks, inimväärseks eluks ja osaluseks võrdse pereliikme ja kodanikuna.

Omavalitsuste struktuurimuutused annavad hea võimaluse ka teenuste korralduse muutmiseks. Omavalitsustes tuleb areneva dementsusega inimesi arvele võtta omaette grupina ning koostada mäluhäirete ja dementsusega patsientidele raviprogramme. Alla 65 aasta vanuste haigestunute vajadused vanurihoolduse strateegias alati ei kajastu. Omavalitsuste pakutavate põhiteenuste, eriarstiabi, kolmanda sektori ja hooldusasutuste koos-

jätkusuutlikkuse ja preventiivsuse põhimõttel. Teenuste kättesaadavuse ja toimivuse pidev jälgimine aitab parandada teenuste kvaliteeti ja analüüsida teenustele tehtud kululuste tasuvust.

Praegusel ajajärgul ei arvestata teenuste arendamisel piisavalt dementsuse diagnoosiga inimeste ja nende omaste seisukohti. *Alzheimer Disease International* on rahvusvaheline Alzheimeri ja dementsete ühenduste katusorganisatsioon, milles tegutsevad aktiivselt ka haiged ise ja nende lähedased. Nad on osalenud dementsuse diagnoosiga inimestele ja nende omastele vajalike teenuste ja abi korraldamist käsitleva rahvusvahelise deklaratsiooni väljatöötamises. Rahvusvahelise deklaratsiooni põhimõtted on alljärgnevad:

- Alzheimeri tõbi ja muud dementsust põhjustavad haigused on progresseeruvad ning ulatuslikult tegevusvõimet kahjustavad neuroloogilised ajuhaigused, mis mõjutavad tugevasti haigestunud inimese ja tema lähedaste elu.
- Dementsuse diagnoosiga isik on oma haigusest hoolimata väärikas ja austusväärne inimene ja teda tuleb ka sellisena kohelda.
- Dementne inimene vajab turvalist elukeskkonda. Teda tuleb kaitsta halva kohtlemise ja varandusliku ärakasutamise eest.
- Areneva dementsusega isikud vajavad asjakohast teavet oma seisundi kohta. Neile peab olema kättesaadav eesmärgistatud arstlik ja psühholoogiline abi ning rehabilitatsiooniteenus.
  Igaühel, kellel kahtlustatakse dementsusele viitavat haigust, peab olema võimalus pääseda põhjalikele meditsiinilistele uuringutele. Pärast haiguse diagnoosimist peab ta saama ravi, mille eesmärk on võimalikult hea elukvaliteet.
- Progresseeruva dementsusega inimesed peavad saama võimalikult kaua osaleda oma igapäevast elu ja tulevast hooldust puudutavates otsustes.
- Hooldavate omaste toetusvajadus tuleb välja selgitada ning neil peab olema võimalik aktiivselt osaleda asjakohaste teenuste planeerimises.
- Areneva dementsusega inimeste ja nende omaste abistamiseks ning uute toetusvormide arendamiseks haigusе igas staadiumis tuleb ette näha piisavalt ressursse.
- Juhendamine ja nõustamine ning hooldus ja rehabilitatsioon tuleb üles ehitada arusaamisele sellest, mida tähendab dementsust põhjustava haigusega elamine haigele endale ja tema omastele. Dementsuse ja selle mõju kohta tuleb võimaldada teavet, koolitust ja juhendamist kõigile, kes selle probleemiga kokku puutuvad.

Praegused õppurid on tulevased spetsialistid. Dementsete hoolduses vajatakse mitme eriala oskusi ja ressursikeskset lähenemisviisi. Tehnoloogia areneb kiiresti ja selle tulemusena on võimalik välja töötada abivahendeid ka mäluhäiretega ja dementsete patsientide hoolduseks. Turvaseadmeid mitmesuguste alarmseadmete näol kasutatakse juba praegu ning igasuguseid meeldetuletusseadmeid kasutavad lisaks mäluhäiretega ja dementsetele inimestele ka paljud keskealised ja noored, kellel pingelise töö ja kiiruse tõttu on oht asju unustada. Mälumahu piiratus ja inimlik unustamine kuuluvad meie ellu ja need on arutelu aineks ka eri põlvkondade kohtumistel.

PROGRESSEERUVA DEMENTSUSEGA INIMESTELE JA NENDE OMASTELE TEENUSTE JA TOETUSE KORRALDAMISE PÕHIMÕTTED

Rahvusvaheline deklaratsioon

1) Alzheimeri tõbi ja muud dementsust põhjustavad haigused on progresseeruvad ning ulatuslikult tegevusvõimet kahjustavad neuroloogilised ajuhaigused, mis mõjutavad tugevasti haigestunud inimese ja tema lähedaste elu.
2) Dementsuse diagnoosiga isik on oma haigusest hoolimata väärikas ja austusväärne inimene ja teda tuleb ka sellisena kohelda.
3) Dementne inimene vajab turvalist elukeskkonda. Teda tuleb kaitsta halva kohtlemise ja varandusliku ärakasutamise eest.
4) Areneva dementsusega isikud vajavad asjakohast teavet oma seisundi kohta. Neile peab olema kättesaadav eesmärgistatud arstlik ja psühholoogiline abi ja rehabilitatsiooniteenus. Igaühel, kellel kahtlustatakse dementsusele viitavat haigust, peab olema võimalus pääseda põhjalikele meditsiinilistele uuringutele. Pärast haiguse diagnoosimist peab ta saama ravi, mille eesmärk on võimalikult hea elukvaliteet.
5) Progresseeruva dementsusega inimesed peavad saama võimalikult kaua osaleda oma igapäevast elu ja tulevast hooldust puudutavates otsustes.
6) Hooldavate omaste toetusvajadus tuleb välja selgitada ja abinõud tarvitusele võtta ning neil peab olema võimalik aktiivselt osaleda vastavate teenuste planeerimises.
7) Areneva dementsusega inimeste ja nende omaste abistamiseks ja uute toetusvormide arendamiseks haiguse igas staadiumis tuleb ette näha piisavalt ressursse.

ehitada arusaamisele sellest, mida tähendab dementsust põhjustava haigusega elamine haigele endale ja tema omastele. Dementsuse ja selle mõju kohta tuleb võimaldada teavet, koolitust ja juhendamist kõigile, kes selle probleemiga kokku puutuvad.

VIITEALLIKAD

ALZHEIMER-KESKUSLIITTO 2006. Kuntoutusmalli – etenevät muistisairaudet. Helsinki.

BRYDEN, C. 2005. *Dancing with Dementia. My Story of Living Positively with Dementia.* London: Jessica Kingsley Publishers.

CARS, J., ZANDER, B. 2006. *Samvaro med demenа. Råd till anhöriga och personal om bemötande.* Kristianstad: Förlagshuset Gothia.

DUODECIM Käypä hoito-suositus 2006. Alzheimerin taudin diagnostiikka ja lääkehoito; www.kaupahoito.fi

ELONIEMI-SULKAVA, U., SAARENHEIMO, M., LAAKKONEN, M., PIETILÄ, M., SAVIKKO, N., PITKÄLÄ, K. (toim). 2006. *Omaishoito yhteistyönä. Iäkkäiden dementia-perheiden tukimallin vaikuttavuus.* Tutkimusraportti 14. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy.

FINNE-SOVERI, H., BJÖRGREN, M., VÄHÄKANGAS, P., NORO, A. (toim). 2006. *Kotihoidon asiakasrakenne ja hoidon laatu. RAI-järjestelmä vertailukehittämisessä.* Vaajakoski: Stakes.

GRANÖ, S., HEIMONEN, S., KOSKISUU, J. (toim). 2006. *Kuntoutuksen sanakirja.* Helsinki: Alzheimer-keskusliitto ry.

HEIMONEN, S. 2005. *Työikäisenä Alzheimerin tautiin sairastuneiden ja heidän puolisoidensa kokemukset sairauden alkuvaiheessa.* Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

HYYPPÄ, M. T., LIIKANEN, H. 2005. *Kulttuuri ja terveys.* Helsinki: Edita.

JUVA, K. 2001. Työikäisen dementia. – T. Erkinjuntti, J. Rinne, K. Alhainen, H. Soininen (toim). *Muistihäiriöt ja dementia.* Hämeenlinna: Duodecim.

JÄRVIKOSKI, A., HÄRKÄPÄÄ, K. 2004. *Kuntoutuksen perusteet.* Helsinki: WSOY.

KOISTINEN, P. 2003. *Hoivan arvoitus.* Tampere: Vastapaino.

KOSKINEN, S. 2004. Muuttuvat asenteet ja kehittyvät rakenteet. – S. Heimonen, S. Tervonen (toim). *Muistihäiriö ja dementiatyön palapeli.* Helsinki: Edita.

KOSKISUU, J. 2003. *Oman elämänsä puolesta.* Helsinki: Edita.

LAAKKONEN, M., PITKÄLÄ, K., ELONIEMI-SULKAVA, U. 2006. Dementia-diagnoosin kertominen. Omaishoitajien kokemuksia tiedon saamisesta ja merkityksestä. – U. Eloniemi-Sulkava, M. Saarenheimo, M. Laakkonen, M. Pietilä, N. Savikko, K. Pitkälä (toim). *Omaishoito yhteistyönä.* Tutkimusraportti 14. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy.

LAVALLE, S. 1999. *Liebe Oma. Deutsche Alzheimer Gesellschaft.* Alzheimer Europe.

MÄKI-PETÄJÄ-LEINONEN, A., NIKUMAA, H. (toim). 2006. *Dementoituvan läheisen oikeusopas.* Helsinki: Alzheimer-keskusliitto ry.

MÄKISALO, M. 2001. *"Me ollaan sankareita elämän..." Elämäntarina-ajattelu vanhustyössä.* Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

PIKKARAINEN, A. 2004. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja laadukasta arkea. – S. Heimonen, P. Voutilainen (toim). *Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus.* Vammala: Tammi.

PIETTILÄ, T. 2004. Muistihäiriöisen ja dementoituvan henkilön kuntoutuksen mahdollisuudet. – S. Heimonen, P. Voutilainen (toim). *Kuntoutuksen lupaus.* Helsinki: Tammi.

RAIVIO, M., ELONIEMI-SULKAVA, U., SAARENHEIMO, M., LAAKKONEN, M., PIETILÄ, M., PITKÄLÄ, K. 2006. Suomalaisten omaishoitajien kokemuksia palveluista – valtakunnallinen kyselytutkimus Alzheimerin tautia sairastavien henkilöiden puolisoille. – U. Eloniemi-Sulkava, M. Saarenheimo, M. Laakkonen, M. Pietilä, N. Savikko, K. Pitkälä (toim). *Omaishoito yhteistyönä.* Tutkimusraportti 14. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy.

SAARENHEIMO, M. 2006. Omaishoito perheen näkökulmasta. – M. Salanko-Vuorela, M. Purhonen, P. Järnstedt, A. Korhonen 2006. *Selvitys omaishoidon tilanteesta 2006.* Pori: Omaiset ja Läheiset – Liitto ry.

SAARENHEIMO, M., PIETILÄ, M. 2006. Omaishoito ja palvelujärjestelmä. – U. Eloniemi-Sulkava, M. Saarenheimo, M. Laakkonen, M. Pietilä, N. Savikko, K. Pitkälä (toim). *Omaishoito yhteistyönä.* Tutkimusraportti 14. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy.

SALANKO-VUORELA, M., PURHONEN, M., JÄRNSTEDT, P., KORHONEN, A. 2006. *Selvitys omaishoidon tilanteesta 2006.* Pori: Omaiset ja Läheiset – Liitto ry.

SUMI, T. 2004. *Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla – ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä.* Espoo: Opri ja Oleksi Oy.

SUVIKAS, A., LAURELL, L., NORDMAN, P. 2006. *Kuntouttava lähihoito.* Helsinki: Edita.

TERVONEN, S. 2005. *Dementiabarometri 2005.* Alzheimer-keskusliitto ry.

[illegible] *Mielitiä*. Helsingin Alzheimer-yhdistys ry.

VIRNES, E., SAHALA, H., MAJOINEN, K., LAUKKANEN, H. (toim). 2006. *Ikäpolitiikka kunnissa. Strategia johtamisen tukena*. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

WHITEHOUSE, C., WHITEHOUSE, P. 2006. *The Intergenerational School Learning for All Ages*. Seminaariesitelmä Espoon Hanasaaressa 17.3.2006.